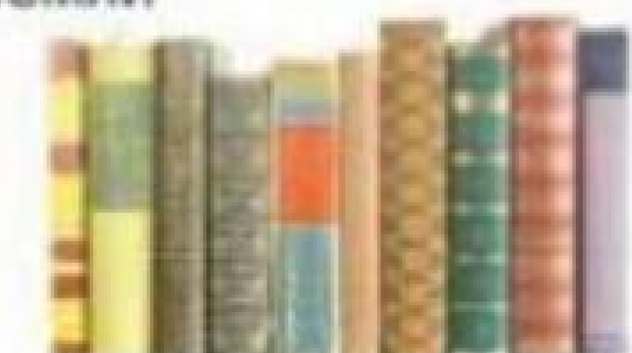

Копилка семейных советов
Домашний
№ 8 (574), апрель 2021
Толока
16+
Ирина Безрукова:
«ПОДДЕРЖИВАЮ ФОРМУ НЕ СПОРТОМ, А ПИТАНИЕМ»
5 СПОСОБОВ ПОСЕЯТЬ МОРКОВЬ
Пасхальные ЯЙЦА ИЗ МАКАРОН
СЕСТЬ НА ШЕЮ
кому нужна массажная подушка
СПЕШИТЕ оформить подписку на 2-е полугодие на «Домашний», чтобы получать журнал с июня по декабрь. На сайте toloka24.ru по промокоду SP21 подписаться можно со скидкой!
ЧТО ДЕТИ ЗАБЫЛИ В ТИКТОКЕ
НАСТРОЕНИЕ:
ДЛЯ ПЫШНЫХ ПИРОГОВ
АПРЕЛЬСКОГО МАКИЯЖА
ПОДЕЛИТЬ ЛИЛИЮ
ISSN 2305-6223
21008
9 772305 622676
Индексы: П1196 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»; 12659 «Почта Крыма»

## ЕстьПовод!

**21 апреля**
- День банана
- Международный день пряника

**22 апреля**
- Международный день Земли



**23 апреля**
- Всемирный день книг и авторского права
- День свиданий под луной

**24 апреля**
- День рождения газировки

**25 апреля**
- Вербное воскресенье у православных
- Всемирный день пингвинов
- Международный день ДНК

**26 апреля**
- День Чернобыльской трагедии

**29 апреля**
- Международный день танца
- Всемирный день желаний

**1 мая**
- Праздник Труда



**2 мая**
- Пасха Христова у православных

**3 мая**
- Всемирный день солнца
- 70-летие отметит писательница Татьяна Толстая

## «Домашний»: лучшие идеи для дома, красоты и здоровья!




**Подписаться можно с любого месяца**

**Следующий номер «Домашнего» выйдет 4 мая**

## ЧИТАЙТЕ В №9:

**ЛИЦО С ОБЛОЖКИ.** С кем счастлива пить кофе по утрам молодая актриса театра и кино Екатерина Рябова

**ЗДОРОВЬЕ.** Лечим колени гимнастикой

**ЦВЕТЫ.** От петунии до бегонии. 5 лучших цветов для уличных кашпо

**КРАСОТА.** Стираются отлично! Тестируем многоразовые диски для лица

**ОГОРОД.** Агроволокно от сорняков

**ПСИХОЛОГИЯ.** 2-2-2: секретная формула счастливых отношений

**РУЧНАЯ РАБОТА.** Вяжем ажурные слипоны


**РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ**

**«ДОМАШНИЙ» 16+**
**№ 8 (633), 20 апреля 2021 г.**
Выходит 2 раза в месяц

**Главный редактор**
САНЧУК Татьяна Ивановна

Приёмная: тел./факс (8-0222) 77-09-19

**Редактор**
ЗИНЬКЕВИЧ Лариса Аркадьевна

**Учредитель**
ООО «Издательский дом «Толока»

**Свободная цена**
**Цена в Литве** — 0,80 EUR

Журнал зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 280.

**Подписан в печать**
09.04.2021 г. в 20.00

**Тираж 8 600 экз. Заказ № ДБ 1667**

Отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**
РБ, 220004, г. Минск, ул. К. Цеткин, 51, 4 этаж, офис № 1
Тел. (8-017) 373-46-60
**E-mail:** dgt@toloka.com

**АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:**
РБ, 212030, г. Могилёв, ул. Первомайская, д. 42
Тел. (8-0222) 77-26-70; 77-09-19 (факс)

**По вопросам рекламы** обращаться по тел.: (8-017) 373-45-86, 373-46-60

**По вопросам доставки и качества изданий:** тел. (8-017) 272-46-21
E-mail: reklama_by@toloka.com

**Наши подписные индексы:**
00178, 00179, 00415

Журнал набран и свёрстан в компьютерном центре «Толоки»




В связи с изменениями налогового законодательства ГОНОРАР вы сможете получить только при указании в письме адреса, ФИО (полностью) и паспортных данных (номер, кем и когда выдан, личный номер); лицам до 16 лет — данных свидетельства о рождении (серия, номер, кем и когда выдано).

Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.


**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**«ДОМАШНИЙ» 16+**
**№ 8 (574), 20 апреля 2021 г.**

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51464 от 19 октября 2012 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

**Учредитель и издатель**
**ООО «Издательский дом «Толока»**
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

**Адрес редакции:** Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

**Для писем:** Россия, 214000, г. Смоленск, Смоленская область, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com dgt@toloka.com

**Подписные индексы (помесячные):**
**П1196** «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»;
**12659** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

**Распространитель — ООО «Толока»**
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

**По вопросам доставки и качества изданий:** тел. (4812) 64-75-47

**Свободная цена**

Подписано в печать 09.04.2021 г. в 16.00

**Тираж 8 000 экз. Заказ № ДБ 1665**

отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

**Отдел рекламы в Москве:**
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com




Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.


Издаётся с июля 1997 года.
Выходит два раза в месяц.

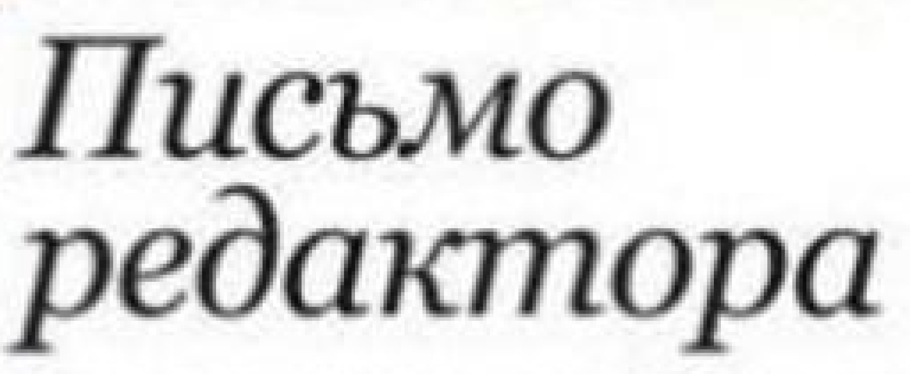
В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru. Фото на обложке: Никита Вознесенский

**Следующий номер выйдет 4 мая 2021 года**


**РБ:** Тел. 8 (017) 272-46-21
E-mail: sales_by@toloka.com

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону или напишите на электронную почту. Мы хотим, чтобы наше издание стало ещё лучше благодаря вам.

**РФ:** Тел. (4812) 64-75-47
E-mail: ru@toloka.com



# Содержание

















## Письмо редактора

После того как переболела коронавирусной пневмонией и долго отходила от её последствий, твёрдо решила: буду прививаться при первой же возможности! И вот 31 марта моим антителам-защитникам стукнуло полгода. Вроде это тот срок, после которого ты вновь уязвим перед заразой. «Пора!» — сказала себе и отправилась в поликлинику на прививку. Там в наличии оказалась инактивированная китайская вакцина Веросел, то есть полученная из убитого вируса. «Но если её не хотите, — сказала врач, — тогда ждите российскую векторную. Запишу вас в лист ожидания». А есть ли смысл ждать, если ещё толком никто не знает, какие вакцины лучше и на сколько долго нас защищают? Так что моё мнение: прививаться, как и жить, надо сегодня. Вначале меня отправили к участковому терапевту, где измерили сатурацию и температуру и результаты внесли в бланк. Затем вручили памятку с информацией о возможных побочках: головная боль, диарея, повышение температуры, тошнота, сонливость, головокружение... Впрочем, под страшилками шла обнадёживающая строчка: серьёзных нежелательных реакций после вакцинации не наблюдалось. Скажу честно: уже в процедурном у меня от волнения (или страха?) аж ладони вспотели. Почему-то было чувство, что участвую в каком-то эксперименте. Вакцину ввели в плечо, попросили посидеть в коридоре 15 минут и, если неприятных ощущений нет, идти домой. Предупредили: два дня не мочить и не пить крепкое спиртное. При возможной температуре выше 38 град. принимать жаропонижающее. И всё. Больше ограничений нет. В общем, у меня только плечо слегка поболело. 21 апреля иду за вторым компонентом вакцины.

О прививках против короны ходит много домыслов. Самый нелепый вопрос, который мне задали близкие: «А ты теперь не заразна?» Что касается меня, уверена: всё сделала правильно. Уговаривать и агитировать никого не собираюсь, право выбора есть у каждого. Берегите себя!

Лариса Зинькевич

## ПисьмоНомера

Привезла старенькую маму в город к врачу, и зашли с ней в торговый центр. Подходим к эскалатору, я первая, она на пару ступенек ниже. И тут мама берёт меня за руку. Не за рукав или запястье, а за ладонь. Оборачиваюсь, а она мне показывает надпись у эскалатора: «Держите детей за руку». Ком в горле. Когда-то мама меня поддерживала, когда мне было страшно, а сейчас я несу за неё ответственность.

Ольга Никонова, г. Могилёв




Болтаю со знакомой. Что-то рассказываю. «И вот, — говорю, — мне навстречу выходит женщина, примерно твоя ровесница». «Девушка», — поправляет собеседница. «Что?» «Не женщина, — говорит она. — А девушка». Ситуация дурацкая. Этой знакомой лет тридцать пять. Ну какая девушка? Но понимаю: если начну упорствовать — она просто обидится. Ладно, пусть будет девушка, мне нетрудно. Вообще, я привык к тому, что девушка — это лет до тридцати. Дальше всё-таки женщина. Однако, видно, я отстал со своими представлениями. Девушка нынче — понятие максимально растяжимое. Женщиной никто не хочет становиться. Кругом одни сплошные девушки.

Молодость стала подобна магическому культу, все помешались на ней. Женские сайты только и пишут: «В свои пятьдесят она выглядит на тридцать». И это главная похвала, высшее достижение женщины... тьфу, девушки. Ну, про филлеры и ботулотоксин я уже не буду, надоело. Я про слова. Женщины не хотят слышать, что они женщины. Они девушки, девушки, девушки. Как заклинание. Однажды мне предстояла деловая встреча с бизнесвуман. Никогда её прежде не видел. Но мне сказали: «Она прелестная девушка!» Иду в кафе, где встреча назначена. Получаю от неё смс: «Я уже на месте. Раньше пришла». Вижу за столиком девушку, действительно красивую. Улыбается мне. Видимо, сходу узнала известного журналиста. Сажусь напротив: «Здравствуйте! Рад видеть». Незнакомка отвечает: «В принципе я тоже. А вы кто?» Короче, выяснилось, что улыбалась она просто так, своим мыслям, а не мне. И вообще, это была другая. Я ошибся. А моя «девушка» сидела неподалёку. Ей оказалось лет сорок пять. Ну да, я виноват. Забыл, что в сорок пять — это девушка.

И старушек теперь нет. Попробуйте в женской компании сказать о ком-то «она чудесная старушка». Вас измажут помадой и забьют сумочками. Возражения, что этой даме уже за семьдесят, вызовут лишь новый приступ гнева. «Старушка», «бабушка», «пожилая» — это оскорбления. Даже сказать «женщина в возрасте» — значит унизить. Возраста нет! Только сияющая молодость! Как тогда называть? Чёрт знает. Ну допустим, просто женщина. Но ведь это тоже нехорошо. Думаю, скоро мои рассказы будут начинаться так: «Встречаю девушку, прелестную, румяную. Ей всего семьдесят пять».

Алексей Беляков, г. Москва



Работала с мужем в одной компании, там и познакомились. Затем меня переманили конкуренты, а ещё чуть позже я родила и ушла в декретный отпуск. И у супруга неожиданно стало очень много работы: то по выходным, то сверхурочные. Однажды даже в отпуске заставили выйти. А мне бы помощь с ребёнком не помешала, учитывая, что наших родителей поблизости нет. В конце первого месяца таких переработок я не выдержала и позвонила бывшему начальнику. Не знала, что думать, переживала, не пошёл ли муж «налево». Шеф был застигнут врасплох моим вопросом. Ответил, что выяснит. А в семь вечера, когда супруг должен был срочно заканчивать какой-то проект, на мой телефон с номера босса приходит фото со спящим мужем. Какая милота: даже ботинки снял и в сторону поставил! Дремал у себя в кабинете, развалившись в кресле. Я написала начальнику, чтобы не будил его. Тот ответил: «Хорошо, конечно, что у мужа нет любовницы, но плохо, что не помогает и отлынивает от семьи». Мужчины, признавайтесь, вы тоже так делали?

Ольга, г. Домодедово

https://y-story.ru

Свете было двадцать пять, когда она по-настоящему влюбилась. Всю жизнь они жили с мамой вдвоём, как подружки. Мама была заботливой, мудрой, желала дочке только добра. И, конечно, Света привела молодого человека домой. Они поужинали, поговорили о цветах, которые мама обожала и разводила.

# Я без тебя пропаду!



Когда парень ушёл, мама сказала: «Очень приятный. И что же ты думаешь?» «Жду от него предложения», — ответила Света. Мать молча отправилась на кухню, стала мыть посуду, только почему-то слишком громко. Через три дня утром она прошептала, что ей плохо, надо бы скорую. Врач диагностировал повышенное давление, но, мол, ничего страшного. Света взяла мать за руку, та вяло улыбнулась: «Возраст... Здоровье... Пропаду я без тебя, дочка!» А ещё через день девушка сообщила парню, что пока выйти за него не может. Тем парнем был я. Со Светой мы расстались, но спустя время начали общаться как приятели.

Она так и жила с мамой, которая вышла на пенсию, выращивала цветы и неустанно давала дочке советы. У Светы случались романы, а у мамы однажды был даже так и не подтвердившийся инфаркт. Отец Светы ушёл из семьи, когда ей было 3 года. Но они поддерживали отношения. И как-то он сказал дочке: «Не теряй времени, Светка! Выходи замуж. Извини за эти слова, но я рад, что когда-то сбежал от твоей матери, иначе бы она превратила меня в придверной коврик». Но, в отличие от отца, Света была тихой и послушной. И маму жалела. Так однажды обнаружила, что ей уже сорок три года. А последним недолгим романом наслаждалась пять лет назад. И когда мать завела разговор про будущую весну и пересадку цветов, перебила её: «Мам, а ведь мы теперь с тобой две старые, никому не нужные тётки. И весны у нас уже не будет. Только очень долгая осень».

Алексей Беляков, г. Москва

**Комментирует гештальт-терапевт Наталья Арцыбашева, г. Москва:**

— Эту историю можно назвать незавершённой сепарацией (финансовое, ценностное и эмоциональное отделение — **авт.**) от матери. Бывает она в семьях, где отношения супругов неудовлетворительные или формальные, и начинается со страха родителя остаться в одиночестве. Мать неосознанно укрепляет связь с ребёнком, постепенно ставя его на место отсутствующего супруга. У них прекрасные отношения, но чадо в это время не готовится к реальной жизни: не учится отстаивать собственную позицию, дружить со сверстниками, ссориться и мириться, ведь мама — лучший друг. Мир ребёнка искусственно ограничивается материнским желанием быть вместе. Иногда в таких семьях гордятся, что в подростковом возрасте не возникало проблем и конфликтов. При здоровом же взрослении и отделении конфликты неизбежны. Когда их нет, то это, скорее, повод для беспокойства. Но если мама сигналит — «ты для меня всё, я без тебя не смогу» — у ребёнка возникает чувство вины, которое мешает становиться собой. Отсюда и получаются «слишком хорошие» дочери и сыновья. Чересчур хорошие, чтобы быть счастливыми. В результате мать подчиняет жизнь чада собственной эгоистичной цели: не быть одной.

А со стороны дочери мы видим недостаток воли и осознанности, чтобы что-то изменить. Мать манипулирует, шантажирует своим здоровьем, дочь вроде как верит в истинность этих манипуляций и смиряется. Но пользы это не приносит никому из них. Мать ограничивает свой мир и лишает себя радости жизни, ведь истинную радость нам доставляет только то, чего добиваемся сами. И в результате зависима от дочери. Ну а та тоже всё дальше уходит от возможности стать самостоятельной.

В таких случаях необходимо кардинальное переосмысление чувства вины за желание отделиться. И важно смотреть на своё отделение как на естественное событие. Завести собственную семью — не значит бросить родителей! Скорее, это подтверждение того, что мама хорошо воспитала своего ребёнка. И теперь начинается новый прекрасный этап общения двух взрослых, самостоятельных и очень важных друг для друга людей.

Текст: Елизавета Боярова, детский психолог, г. Санкт-Петербург

# «Мама, я ушёл в TikTok»

В последнее время среди школьников стремительно набрала популярность соцсеть TikTok. Взрослые тут же разделились на два лагеря: одни считают, что зависая в ленте и выкладывая в неё видео, дети деградируют, другие — что самовыражаются. Разбираемся, чем же так манит соцсеть и стоит ли с подобным времяпровождением бороться.

## БОЛЬШЕ ЛАЙКОВ

Контент TikTok состоит из 15 или 30-секундных видеороликов с быстро изменяющейся картинкой. Люди поют и танцуют под модную музыку, проводят челленджи, рассказывают о своих увлечениях, просто дурачатся. Именно стремительностью и возможностью выбора затягивает Сеть современных подростков, которые, увы, не способны долго концентрировать внимание на одном деле. К тому же нынешним детям не хватает непосредственности. Их жизнь с раннего детства расписана по часам: школа, всевозможные курсы, спортивные секции, выполнение домашнего задания и сон. Всё это время за действиями подростков следят родители, педагоги, бабушки, одноклассники. Получается, что ребёнок ни физически, ни психологически никогда не бывает один, а его день уже давно спланировали взрослые. Между тем для адекватного развития личности основным занятием у школьников должна быть игра — ситуация, где они свободно мыслят и действуют. Иными словами, сегодня подросток может стать «спасателем», завтра — «музыкантом», послезавтра — «продавцом». Но вместо того, чтобы постигать мир, пробовать новое, делать выводы, он изо дня в день учит ноты и английские глаголы. Потому что «так надо». Делая выбор за детей, мы забываем, что они хоть и маленькие, но далеко не глупые. И могут понять, когда им из благих побуждений начинают ограничивать свободу, постепенно превращая в роботов.

Известная истина: если доверительных отношений в семье нет, дети убегают в виртуальный мир, где никто не сможет их контролировать и выбирать род занятий. В итоге хотя бы 30 минут в день человек чувствует себя свободным. Это ощущение дурманит, потому подростки хотят попробовать всё то, что им запрещали. А ещё таким образом пытаются заработать авторитет в глазах сверстников, поэтому начинают хайповать, выкладывать странные видео. Чем больше лайков они набирают, тем крепче затягивает соцсеть.

## НА СТОРОНЕ ПРОГРЕССА

Едва ли не все родители, помня себя в детстве, боятся дать ребёнку безграничную свободу, полагая, что он не может принимать глобальных решений и нести за них ответственность. С одной стороны — это правильно, осторожность не помешает. Но тотальный контроль всегда во вред, ведь своей излишней тревожностью родители убивают проявления самостоятельности и начинают воспринимать ребёнка не как отдельного человека, а как своё продолжение. Поэтому я за золотую середину.

- Если заметили, что чадо пропадает в соцсетях, воспринимайте это как первый звоночек: ему не хватает личной свободы. Создайте вокруг ребёнка небольшое неконтролируемое пространство. Так заработаете себе дополнительные очки и сумеете наладить общение.
- Рекомендуемый возраст знакомства с TikTok — 13 лет. Если ребёнок попал туда раньше, обсудите с ним возможные риски в Сети, например, нежелательные видео со сценами жестокости, насилия, эротики. Если разговор не помог, воспользуйтесь настройками конфиденциальности и с согласия ребёнка ограничьте просматриваемый контент. Ведь умное приложение подбирает рекомендуемые видео, изучив предпочтения пользователя. То есть видео какого плана вы чаще смотрите — те и станут показывать.
- Расскажите о правилах общения в Интернете. Повторите, что нельзя делиться с посторонними подробностями личной жизни, фотографиями, сообщать им номер телефона, адрес и другую важную информацию.
- Поинтересуйтесь у ребёнка, какие видео ему нравятся в TikTok. Пусть расскажет и покажет любимых блогеров.

**НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С ПРОГРЕССОМ, ЛУЧШЕ ЧАЩЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ ПО ДУШАМ. ОНИ ЭТО ОЦЕНЯТ**



# За мной, как за стеной

**Съехались с любимым мужчиной год назад. Теперь всё чаще замечаю, что при столкновении с трудностями он похож на растерянного ребёнка. А я, конечно же, играю в спасительницу. Но такая смена ролей унижает меня, ведь хочется чувствовать себя за мужчиной, а не вечно прикрывать тылы. Как быть?**

Ксения, г. Реутов



**Отвечает психолог Алёна Ал-Ас, г. Москва:**

— В некоторых из нас настолько сильно развит материнский инстинкт, что мы готовы гладить по голове не только ребёнка, свалившегося с самоката, но и своего мужчину. А тем временем жалость к нему — самое неправильное чувство, лишнее из всего того спектра эмоций, которые можете к партнёру испытывать. «А как же поддержка?» — спросите вы. Понимание, поддержка, принятие — это всё про здоровые отношения, где не принижаются ни ваши личные границы и самоощущение как женщины, ни его самооценка как мужчины. Как только начинаете чувствовать к партнёру жалость, тут же теряете его для себя как мужчину. Он может стать вам другом, сексуальным объектом, но не человеком, за спиной которого хочется прятаться хоть от дождя, хоть от трудностей. В целом, Ксения, вы уже попрощались с ним и разорвали любовные связи, когда начали жалеть. Поясню на примере. Что мы слышим от жён потерянных алкоголиков, наркоманов, игроманов? «Я устала, но мне жалко его бросить, он без меня пропадёт». То есть, когда женщина начинает жалеть своего мужчину, утешать и говорить, какой он умничка, а остальные козлы, а если ещё порывается искать варианты решения его проблем, то ставит на него печать того самого потерянного человека.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Не метайтесь по дому, придумывая решения, как только мужчина поделился с вами проблемами. Выкорчёвывайте в себе установку «бедненький мой»: 40-летнего дядю она превращает в подростка.
- Можете выслушать, принять, понять и поддержать. Но не упрощайте ему жизнь, решая все трудности. Мужчина должен делать это сам.

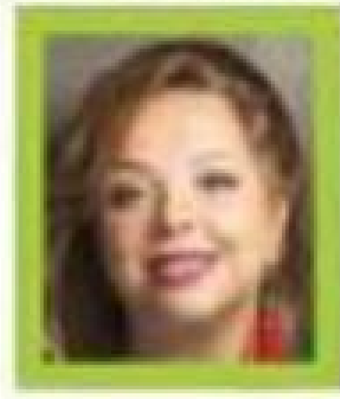
**ЛЮБИТЕ СЕБЯ И СОБСТВЕННЫЙ КОМФОРТ**

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/LOVETRENING

# Научиться быть любимой

**Мне уже 48. Четыре года назад решилась уйти от мужа после 20 лет брака. Надоело быть к нему приложением. Надоело, что всю жизнь его обслуживала. И знаете, моя жизнь стала лучше. Я научилась рассчитывать только на себя. Мне понравилось быть свободной. А ещё встретила мужчину, мы вместе уже год. Он позвал меня замуж. Но боюсь, что опять стану аксессуаром и потеряю свободу.**

Ирина, Ленинградская обл.



**Отвечает психотерапевт Елена Пастернак, г. Санкт-Петербург:**

— Если считаете или позволяете считать себя аксессуаром, то это никак не зависит от наличия либо отсутствия партнёра в вашей жизни.

Я много раз слышала от женщин и от мужчин, кстати, тоже: «Пока я один или одна, я — сильный, смелый, дерзкий. Но стоит в моей жизни кому-то появиться, как быстро становлюсь приложением к другому человеку. Отказываюсь от себя ради любви. Поэтому так страшно. Потому что в голове прочно сидит: полюбить кого-то — это отказаться от себя, своей жизни и потерять свободу ради отношений. И проще быть одному». И здесь опять не поспоришь. Одному реально проще. Приходишь вечером в свою уютненькую квартиру, закрываешь дверь от большого мира, снимаешь маску и лифчик. И тебе не надо думать о том, как там другой, ты весь такой независимый. И даже если встречаешь другого человека, ты кучу усилий тратишь на то, чтобы избежать близости. Чтобы не дать слабину и не уступить часть своей территории. Знаете, что лежит в основе этого чувства? Гордыня. Болезненное самолюбие маскируется нарочитым чувством собственного достоинства. И это не про свободу быть собой.

**В ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ ЛЮДИ НЕ ТЕРЯЮТ СВОБОДУ, ОНИ ОБРЕТАЮТ ПОДДЕРЖКУ**

Уметь быть одному так же нормально, как и уметь быть в отношениях. И одно совсем не исключает другого. Вот есть ты. Есть другой. А есть вы вместе. Есть ваша общая территория. И это не про отказ от себя. Это про то, что вы можете сделать вдвоём. Узнать, каким ты можешь быть с другим.

Ты всегда можешь выбрать: быть одному или с кем-то. Но это должен быть выбор, а не бегство. Любые отношения — это про уязвимость. Про то, что можешь потерять в любой момент. Да, решиться на это ещё раз страшно. Но обратная сторона уязвимости — это близость. Что можешь впустить в свой мир и не дрогнуть. Не выстоять перед натиском другого, а принять.

**Если теряешь себя в отношениях с другими, значит тебя у тебя не было. Значит твоя опора слаба. Значит ты ещё недостаточно взрослый, чтобы научиться быть любимым. Жить в любви.**


Домашний
в ваш дом!
3 причины
ПОДПИСАТЬСЯ
НА ЖУРНАЛ
на 2-е полугодие
2021 года.
1 У нас вы найдёте множество отличных советов по ведению домашнего хозяйства, дачи и огорода, красоте, здоровью, досугу, психологии отношений, а также консультации юристов. Удобно, что вся полезная, более того, эксклюзивная информация находится на 32 страницах, и не надо искать её в Интернете.
2 Журнал будет приходить вам дважды в месяц прямо в почтовый ящик, так что не придётся бегать за ним по киоскам и торговым центрам.
3 Полугодовая подписка — это выгодно! Вы получаете издание по нынешней подписной цене аж по декабрь, в то время как розничная периодически повышается.
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
П1196
«ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ»
ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ
АО «ПОЧТА РОССИИ»
12659
«ПОЧТА КРЫМА»
ВНИМАНИЕ!
На сайте toloka24.ru по промокоду SP21 можно оформить подписку на издания «Толоки» не выходя из дома! Причём со скидками!
Реклама



# МОРСКАЯ БАРЫНЯ

Текст: Виктория Кравченко, диетолог, г. Смоленск

Один из способов быстро наполнить весной организм витаминами и йодом, укрепить иммунитет, улучшить показатели крови и нормализовать работу кишечника — регулярно есть морскую капусту, или ламинарию.

■ Наиболее полезная — сушёная в **брикетах и порошке.** Она полностью сохраняет свои свойства, если правильно подготовить к употреблению. Брикет замочите на 10-12 часов в холодной воде (1:5), затем доведите состав до кипения и проварите на малом огне 15-20 минут. Процедите (отвар не понадобится), а листья снова залейте водой и отправьте на плиту. Повторите действия три раза. Добавляйте такую ламинарию в салаты и вторые блюда. А вот порошковую разведите водой до состояния жидкой кашицы (хватит 1-2 ч.л.) и добавьте в еду.

■ Чуть меньше пользы принесут магазинные **пресервы** в вакуумной упаковке. Выбирайте те, что с минимальным сроком годности — до двух месяцев, с природными консервантами (лимонной или уксусной кислотой) и сахаром в составе. Пресервы с более длительным сроком хранения грешат обилием всевозможной химии, например, содержат бензонат натрия Е211, который разрушает витамин С. Посмотрите на цвет водорослей: бурый свидетельствует об их незрелости. Правильная ламинария насыщенно-зелёная, а каждая водоросль толщиной 1,5-2 мм. В вакуумной упаковке не должно быть пузырьков — это признак порчи продукта. Не забывайте, что натуральные пресервы должны храниться при минусовой температуре, ведь от 0 до +4 град. они проживут не более 48 часов.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ЗДОРОВЬЯ МОЖНО ЕСТЬ ДО 300 Г МАРИНОВАННОЙ ИЛИ ВАРЁНОЙ БРИКЕТНОЙ ЛАМИНАРИИ В НЕДЕЛЮ

***ВАЖНО!* Воздержитесь от морской капусты при обострении болезней почек и желудочно-кишечного тракта, некоторых эндокринных нарушениях и повышенной чувствительности к йоду. И откажитесь от неё вовсе при нефрите, крапивнице, фурункулёзе и индивидуальной непереносимости.**

→ В 100 Г ламинарии содержится 350 ккал

# ДЕЛО В ЛУКЕ

## 3 вопроса про шашлык

**Текст: Валентина Яшко, диетолог, г. Брест**

**1 Какое выбрать мясо?**

Если со здоровьем всё в порядке, то любое, за исключением говядины. Но чем оно жирнее, тем меньше должна быть порция шашлыка. В идеале — 150-250 г раз в неделю, не чаще. Застолье намечается вечером и будет много алкоголя? Тогда готовьте шашлык из курицы и к нему сухое вино: белое мясо содержит легкоусвояемые углеводы и белки, поэтому переварится за 2-2,5 часа. Остальные виды пробудут в желудке 4-6 часов и могут спровоцировать боли и расстройство пищеварения.

**2 Как замариновать?**

Лучше не использовать в качестве маринада три продукта: майонез — при его нагревании образуется канцероген; уксус — замедляет работу желудочно-кишечного тракта; кефир — препятствует усвоению железа и белка. А вот лимонный сок вполне годится. Лично мне по душе пряный и луковый маринады. Для первого смешайте газированную питьевую воду с рубленым зелёным луком и укропом, тмином и другими пряностями по вкусу. Для второго нужен 1 кг рубленого репчатого лука на 1 кг мяса. Солите и перчите уже перед жаркой. В обоих маринадах мясо надо выдержать два часа.

**3 С чем сочетать шашлык?**

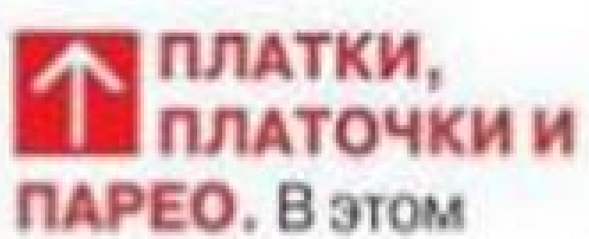
Со свежими, а не подвяленными на огне, овощами и зеленью: огурцами, помидорами, редисом, зелёным луком, укропом. Если на гарнир овощной салат, то заправляйте греческим йогуртом. Запивайте съеденное негазированной водой, кислыми соками, водой с лимоном — помогают организму переварить такое количество мяса. Зато не стоит пить много минералки: она щелочная и может погасить кислотность.

# Будь красоткой, а не клушей!



О модных сезонных головных уборах узнаем у шеф-стилиста программы «Перезагрузка» на ТНТ Лины Дембиковой. Инстаграм: @lina_dembikova

Весной и летом особенно хочется экспериментов: носить открытую одежду, добавлять яркие цвета. И самое время вспомнить, что головные уборы и аксессуары для волос — это всегда круто!



**ПЛАТКИ, ПЛАТОЧКИ И ПАРЕО.** В этом сезоне самые трендовые платки — с графическим узором. Яркие элементы мозаики, разбросанные по шёлковому полотну, сделают ваши летние образы интересными и заметными. Очевидное преимущество платка — многофункциональность: только вариантов, как повязать на голову, десятки! А ещё им можно дополнить сумку, перекинуть через плечо и задекорировать лацкан жакета. Тренд на открытое тело помог дизайнерам сделать платок полноценным предметом одежды: завязываем его на спине либо перекидываем через шею — и вот он уже бра или топ. А также комбинируем с шортами, юбками, брючными костюмами.

**КОСЫНКА.** Теперь это ультрамодный аксессуар. Можно найти косынки из шёлка, шерсти, органзы, тонкого кружева и полиэстера. Особо эффектны «дутые» — отличный вариант на прохладную погоду. Ограничений по сочетанию тоже нет. Мне лично нравятся более брутальные комбинации, нежели косынка с кардиганом или юбкой миди: с кожаным брючным костюмом, лаковым и кожаным тренчами и грубыми ботинками на шнуровке. Летом мой фаворит — тренч из органзы и косынка из этого же материала.



**БАНТЫ.** В прошлом году мы вспомнили аксессуар наших школьных лет — бант на волосах. Этим летом увидим нарядные банты в виде заколок и резинок. Самые стильные — из органзы с жемчугом и вышивкой. Бант добавит игривости строгим вечерним образам и лёгкой инфантильности — повседневным.

ЭТОТ СЕЗОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОСОБОЙ ЛЮБОВЬЮ К СТИЛИСТИЧЕСКОМУ БУНТУ. ЧЕМ БОЛЬШЕ НАРУШАЕТЕ ПРАВИЛА И КОМБИНИРУЕТЕ НЕПРИВЫЧНОЕ, ТЕМ КРУЧЕ! А ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ В ЭТОМ ПОМОГУТ

**КЕПКИ.** Самые громкие нарушители правил. Носим их с брючными костюмами, пальто, плащами, а зимой — даже с шубами. Выбирайте лаконичную модель, и тогда она отлично комбинируется с классическими вещами свободного кроя. Сейчас кепки надевают и с облегчёнными платьями, и с женственными образами.

**ОБОДОК СО СТРАЗАМИ.** Ободки летом вернутся в строй с новой силой. Правда, теперь в нарядной интерпретации: чем больше сияющих камней и лучей во все стороны, тем лучше. Не путайте с крупными камнями и ободками в стиле Дольче. Простые лаконичные прозрачные кристаллы — это тренд. Носим ободок в сочетании с жакетом, но можно совместить и с сатиновым платьем.

# Растворить тромб

Наш консультант — Тамаз Гаглошвили, кардиолог, медицинский блогер, г. Москва

Известно, что COVID-19 вызывает системное воспаление сосудистой стенки и тем самым повышает риск образования тромба. Сразу оговорюсь: для профилактики тромбоза (закупорки сосуда сгустком крови) используют только антикоагулянты! Не аспирин — если, конечно, вы его не применяли по иным причинам до заражения коронавирусом, и не тем более курантил (дипиридамол)! Для тех, кто лечит ковид дома, антикоагулянты назначают лишь в случае высокого риска развития венозных тромбозов, низкой вероятности кровотечений и если человек не получал эти препараты раньше из-за других оснований. К примеру, фибрилляции предсердий.

**Кто в зоне повышенного риска развития тромбоза при ковиде?**

Люди с ограниченной подвижностью, тромбоэмболией лёгочных артерий (ТЭЛА), активным злокачественным образованием.

Если у человека лёгкая форма ковида, он не ограничен в подвижности, не было тромбоэмболии, инфаркта, ишемического инсульта, низкий риск тромбоза, то антикоагулянты ему не нужны. Подчеркну, всем ковидным больным, которые лечатся в домашних условиях, стоит избегать длительного постельного режима.

Антикоагулянты бывают инъекционные (вводятся подкожно) и таблетированные. Удобнее принимать их, конечно же, в таблетках. И те, кто получал подобные препараты до ковида по другим причинам, должны продолжить их приём, причём в прежней лечебной дозе.

**Сколько принимать антитромботические препараты после выписки из инфекционного стационара?**

Точно пока никто не знает, так как мало данных и исследований. Всё зависит от риска тромбоза. Но в среднем — от 1 до 6 месяцев.



ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОСТЫХ МЕТОДОВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БЛЯШЕК В АРТЕРИЯХ, А ТАКЖЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ОЦЕНИТЬ ЖЁСТКОСТЬ СОСУДОВ — СДЕЛАТЬ УЗИ БРАХИОЦЕФАЛЬНЫХ И СОННЫХ АРТЕРИЙ

**КОМУ НАДО?**

- Любому человеку после 40 лет, даже если его ничего не беспокоит.
- Гипертоникам, даже 1-й степени. Исследование стандартное, раз в год.
- Гипертоникам, но которые при этом ещё курят, имеют ожирение, сахарный диабет, дислипидемию — высокий уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и низкий уровень — липопротеинов высокой плотности (ЛПВП).
- Перенёсшим инсульт или транзиторную ишемическую атаку (ТИА).

**Что делать, если обнаружили бляшки в сосудах шеи?**

Неважно, большая бляшка или маленькая, в любом случае необходимо принимать статины, чтобы из нестабильной (когда она рыхлая, мягкая и в любой момент может разорваться) получить стабильную и затормозить её рост.

1. Если бляшки размером более 50% — риск сосудистой катастрофы очень высокий, целевое значение ЛПНП 1,4 ммоль/л и менее.
2. Бессимптомные (20-49%) — высокий риск, ЛПНП менее 1,5 ммоль/л.
3. Бляшки менее 20% — умеренный риск, ЛПНП 1,8 ммоль/л и меньше.

***ВАЖНО! Только при достижении этих цифр ЛПНП можно добиться остановки роста бляшек. Если человек принимает статины, а ЛПНП в нецелевых значениях, рост бляшек продолжается.***

**Когда нужно принимать аспирин или клопидогрел?**

При стенозирующем атеросклерозе (бляшки более 50%): 75 мг/сутки того или другого препарата. При бляшках сонных артерий менее 50% эти средства не нужны, а при более 60% — возможно удаление хирургическим путём.

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/BLOG_KARDIOLOGA

# Сердце на экране

**Текст: Светлана Музыченко, врач УЗИ-диагностики, г. Калуга**

Когда пациенты жалуются на боли в груди, врачи отправляют их либо на электрокардиографию (ЭКГ), либо эхографию (УЗИ) сердца. Что же выбрать? Ведь для каждого метода свои показания. ЭКГ обычно выбирают в экстренных случаях, а УЗИ — для более глубокого анализа выявленных проблем.

## ЭКГ

Базируется на изучении электрополей, образующихся при работе сердца, затем прибором они переносятся на бумагу. Так выявляют нарушение ритма (аритмию, брадикардию, тахикардию), инфаркт миокарда, хронические изменения при ишемической болезни, лёгочной недостаточности, нехватке калия и кальция, определяют эффективность лечения препаратами.

**Показания к проведению:** острые или периодические боли за грудиной, в животе, левой части спины либо челюсти даже во время лёгкой нагрузки; одышка; резкое снижение или повышение артериального давления; сбои в сердечном ритме. Раз в год стоит делать всем, кто старше 40 лет.

***Важно!*** ЭКГ даёт информацию только за короткий отрезок времени, хотя сердечные потенциалы меняются в течение дня, и патологию можно просто не заметить. Поэтому при плохом самочувствии лучше применять холтеровскую ЭКГ — непрерывное исследование и запись в течение суток. При этом выявить пороки сердца, опухоли и зафиксировать шумы она не поможет.

## УЗИ

С помощью ультразвуковых волн можно визуализировать форму и размеры сердца, изучить структуру его разделов, увидеть кровоток в полостях, крупных сосудах и коронарных артериях, определить опухоль, выявить пороки, в том числе у младенцев и плода в утробе матери. Зато узнать о нарушениях ритма не получится.

**Показания к проведению:** боли в спине и за грудиной неясного характера; приступы головокружения, частые обмороки и перепады давления; бледность или синюшность кожи носа, ушей, кистей и стоп; шумы в сердце, аритмичный пульс; отставание ребёнка в развитии; состояние после операции на сердце. Если жалоб нет, УЗИ ежегодно делать не нужно.

***Важно!*** Эхография безвредна, если делаете её по показаниям не чаще двух раз в год.

Когда не удалось выявить точную причину ни с помощью ЭКГ, ни УЗИ, можно использовать их в тандеме. Хотя в случае с сердечными хворями важен не столько способ, сколько скорость обращения к врачу, ведь развиваются они стремительно. Перед исследованиями не смазывайте кожу кремом.

# Какой колючий!

**Не вредно ли скраб для тела использовать и для лица?**
Оксана, г. Гомель

**Отвечает Елизавета Михайлова, косметик, г. Минск:**

— Скрабы для тела обычно довольно агрессивные, поэтому для чувствительной кожи лица не годятся. Особенно домашний на молотом кофе. Зато наоборот — всегда пожалуйста. Благодаря микрочастицам природного или синтетического происхождения скрабы очищают кожу от омертвевших частиц. Как правило, бывают трёх видов. Самыми безопасными считаются составы на основе сахара или морской соли. Средства с силиконовыми добавками слегка царапают лицо, поэтому больше подходят для зоны декольте, живота и рук. А вот натуральные абразивы из дроблёных персиковых, абрикосовых и виноградных косточек довольно жёсткие. Ими стоит скрабировать локти, колени и ступни, использовать для антицеллюлитных процедур.

**ЕЩЁ ТРИ СОВЕТА**

1. Обращайте внимание и на другие компоненты в составе. Хорошо, если там есть смягчающие масла: оливковое, льняное или жожоба.
2. Если беспокоят высыпания на груди либо спине, нужны скрабы с цинком, аллантоином и пантенолом — они нормализуют работу сальных желёз и снимают раздражение.
3. Для возрастной кожи выбирайте абразивы с добавлением витамина Е, экстрактом белого или зелёного чая, которые выравнивают поверхность и нейтрализуют вред от ультрафиолета.



**РАСПАРЬ И РАЗОТРИ**

Перед использованием скраба распарьте кожу в течение 10 минут. Бёдра предварительно разотрите махровым полотенцем или рукавичкой, чтобы улучшить кровообращение. На зону декольте, живот и руки наносите абразивные составы поглаживающими движениями, на остальные участки — круговыми. Не забывайте скрабировать и подмышки! Спустя 3-5 минут смойте тёплой водой, затем увлажните кожу кремом.



***ВАЖНО!* Скрабы для лица и тела из натуральных компонентов применяют только для жирной кожи и не чаще двух раз в неделю, а составы на основе силиконовых добавок — для любого типа кожи ежедневно.**

# Лёгкое переключение



Что должно быть весной в косметичке и на туалетном столике, знает дерматолог Светлана Якубовская, г. Минск.

**Защита от ультрафиолета**

Солнце и его лучи — не только источник витамина D, но и провокатор пигментации и морщин. Поэтому с апреля обязательно заведите отдельный солнцезащитный крем!



- Санскрин с SPF 30 защищает от 97% УФ-лучей. Наносите на лицо 1/4 ч.л. средства и обновляйте в течение дня. Особенно если долго находитесь на солнце. Надевайте солнцезащитные очки.
- Если не подружились с отдельным кремом, тогда купите любой другой с SPF (дневной, BB) с фактором защиты 30+. А вот средства с SPF 50+ плотнее по текстуре, их лучше применять при пигментации, розацеа, фотодерматитах, терапии ретиноидами.

**Отшелушивание**

С ним теперь не слишком активничайте, хотя и продолжайте по вечерам включать в уход домашние пилинги, кремы с невысоким процентом кислот. Но помните, что их нельзя применять сейчас по утрам. Если используете ретиноиды, то тоже только вечером, 2-3 раза в неделю, не чаще.

**Дневные кремы**

Сальные железы весной начинают работать активнее, поэтому по утрам наносите на лицо эмульсии, крем-гели, увлажняющие кремы с более лёгкой текстурой. Особенно это касается жирной и комбинированной проблемной кожи. Вечером не забывайте про более плотные составы — в зависимости от типа кожи — для её питания и поддержания здорового липидного барьера.

**Сыворотки**

Наполняют кожу витаминами и антиоксидантами. Замените ими тоник. Или наносите до крема, либо вместо.

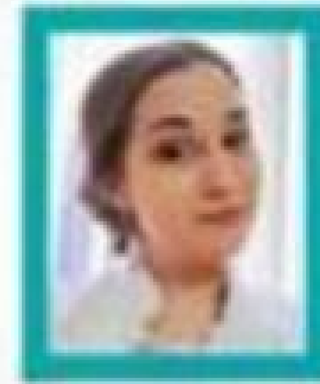
**Скрабы и пилинги**

Используйте только при отсутствии высыпаний и гнойничков на теле. Обратите внимание на кремы для ног от натоптышей и мозолей, которыми мы обзаводимся за зиму, а также на кремы-концентраты 30%-ной соли молочной кислоты для слишком плотной кожи стоп. Они сейчас тоже не лишние.

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/SOVETYDERMATOLOGA/?HL=RU

СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ О МАССАЖНОЙ И ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ ПОДУШКАХ, ИХ СВОЙСТВАХ И НАЗНАЧЕНИИ

# *Сонная* гречка



**Наш консультант — травматолог-ортопед УЗ «Могилёвская областная детская больница» Виктория Клименкова**



Чтобы подушка с лечебными свойствами приносила пользу, спать на ней нужно на спине и всю ночь неподвижно. Мы же ворочаемся во сне, меняя положение каждые 20-40 минут. Самочувствие шеи зависит от ряда факторов, поэтому говорить о том, что ортопедические изделия улучшают её здоровье, некорректно. Здесь важен комплексный подход.

Что касается подушек с ортопедическим эффектом (валик с одного края), то она придаст правильное положение верхним отделам позвоночника, поддержит голову и шею, облегчит засыпание. Если изготовлена из монолитного куска **латекса,** то легко подстроится под размер и форму головы и плеч. А вот высокотехнологичный **мемориформ** «сохранит» память о положении и форме головы, шеи и плеч. Он как бы «плавится» под воздействием естественной температуры тела. В качестве наполнителя используют и **гречиху.** Сшить такую самому — с двумя валиками под голову и набить их крупой или шелухой — несложно.

Для комфорта можете вначале чередовать ортопедическую подушку с обычной.

### ЧТОБ ВЫ ЗНАЛИ

- При шейном остеохондрозе рекомендую прямоугольную ортопедическую с углублением для головы посередине.
- Подушка средней жёсткости предназначается для отдыха на спине; повышенной — если привыкли спать на боку; мягкая — на животе.
- Уровень подъёма изделия зависит от возраста и комплекции человека: при крупном телосложении и высоком росте выбирайте подушку с показателем 11-14 см, для взрослых со средним ростом (160-175 см) — 10-12 см, для подростков — 8-10 см. При шейном остеохондрозе для сна на спине оптимальна высота 8-10 см, на животе — ниже 8 см.
- Чтобы понять, какой длины нужна подушка, измерьте линейкой под прямым углом расстояние от шеи до плеча. Идеальная высота для коррекции осанки должна быть в пределах длины плеч с запасом в 1-2 см.

# Шея на роликах

**Наш консультант — хирург Вероника Григорьева, г. Калуга**

Внутри массажной подушки в определённой последовательности спрятаны ролики, а в основе работы лежит японская техника шиацу — точечное воздействие на участки тела, благодаря которому быстрее выводится молочная кислота из мышц, уходит усталость и снимаются блоки. Движения роликов имитируют ручной массаж, поэтому некоторые медики считают эту подушку полезнее ортопедической. На самом деле у них разные функции. У массажной их две: если в области шеи ролики вращаются по часовой стрелке — то улучшают кровообращение и повышают работоспособность; при вращении против — расслабляют.

### КРУТИТСЯ НЕФРИТ

Самые лучшие и долговечные ролики — **нефритовые:** отлично сохраняют тепло, тем самым увеличивая эффективность массажа. **Пластмассовые** же со временем стираются, накапливают статическое электричество, не передают тепло массажируемой области, а рассеивают. Хорошо, если такая подушка выполнена из **ткани.** Она не амортизирует энергию поступающих роликов, поэтому массаж быстрее принесёт облегчение. **Кожаное** покрытие может блокировать движение механизмов, и эффект почувствуете не сразу либо его не будет вовсе.

### ЕЩЁ ТРИ СОВЕТА

1. Начинать массаж нужно с 10 минут в режиме минимального воздействия. При отсутствии дискомфорта продолжайте сеанс, постепенно увеличивая его до 20 минут. Результат заметен после ежедневного применения в течение двух недель.
2. В некоторых изделиях есть функция прогревания инфракрасным светом, что увеличивает эффективность массажа и оказывает болеутоляющее действие. Однако у него много противопоказаний.
3. Массажная подушка предназначена лишь для процедур и не годится для сна. Так что поберегите позвоночник! Откажитесь от её использования при проблемах с суставами, скачках давления, ОРВИ, беременности, псориазе, онкологии.




**Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!**



**Готовые образы**

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.

Костюм «Монтре»
009-022-184
**3499₽**

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

**Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду ДОМ действует на всё** (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца мая.**

**Как использовать промокод:**
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод ДОМ в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

# максимум






## Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье «Фелиция» 003-935-743
**3399₽**

## Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.

Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт. 009-027-159
**3179₽**





## Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье «Сан-Паулу» 009-019-734
**3299₽**



Костюм «Лилия» 009-009-272
**2289₽**

## Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

# ИРИНА БЕЗРУКОВА: «ПОДДЕРЖИВАЮ ФОРМУ НЕ СПОРТОМ, А ПИТАНИЕМ»

Ирина Безрукова продуктивно начала этот год: в январе снялась в новом фильме и выпустила книгу. А в свободное от работы время любит потанцевать с друзьями сальсу или приготовить дома что-нибудь вкусненькое. Чем ещё живёт популярная актриса – читайте в нашем интервью.



## «МНЕ ПИШУТ СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ»

**«ДОМАШНИЙ»: Ирина, недавно вы отметили день рождения. Как он прошёл?**

**ИРИНА:** С 2015 года в свой день рождения 11 апреля я играю в обожаемом мною спектакле «Бесконечный апрель». Создавался он с большой любовью. Это взгляд на XX век и историю страны глазами столетнего человека. Какие талантливые партнёры играют в нём! Не знаю ни одного зрителя, который бы остался равнодушным к постановке.

Если бы могла попросить подарок у Вселенной в день рождения, то, наверное, наравне с отменным здоровьем, внутренним гармоничным состоянием хотелось бы и новых путешествий! Люблю знакомиться с разными древними культурами, слушать море. Мечтаю ещё раз съездить в Перу. Я дважды посещала город цивилизации инков Мачу-Пикчу, но хочу также побывать и на озере Титикака. Меня сильно привлекает это место. Кажется, что прожила бы на его берегу какое-то время, что-то меня в нём манит.

**Д: У вас вышла книга «Жить дальше». На её обложке написано: «Я хочу вернуть любовь и радость в свою жизнь». Расскажите о ней подробнее.**

**И:** На данный момент уже продана большая часть тиража, что оказалось для меня приятной неожиданностью. Книгу писала во время прошлогоднего карантина. Это большое интервью с собой, которое не прерывается вопросами.

Вспоминая свою жизнь, я листаю память, словно альбом с фотографиями, вглядываясь в родные лица, вспоминая голоса, улыбки. И все они, даже давно ушедшие, оказываются вновь здесь, рядом со мной...




Книга адресована людям, которые хотят обрести надежду на полноценную интересную жизнь после сложных событий. Мотивирую их на то, что всегда нужно быть готовым жить дальше! Начинать читать её можно с любой главы. Это как сериал, где каждая серия имеет свой сюжет, начало и конец. Издание для тех, кто интересуется моей жизнью, хочет знать о ней подробнее. Среди поклонников моего творчества есть довольно молодые люди, которые постоянно задают в соцсетях одни и те же вопросы. Даже несмотря на то, что я давала за свою жизнь много интервью, стандартные вопросы никуда не исчезают. Поэтому собрала все ответы на них сразу в книге, выбрав автобиографический формат. А также записала аудиоверсию. Люди пишут мне за неё слова благодарности.

## «БРОСАЮ ВЫЗОВ САМОЙ СЕБЕ»

**Д: Вы участвовали в популярных шоу «Форт Боярд» и «Последний герой». Любите экстрим и такого рода эмоции? Или специально окунаете себя в «бочку» с испытаниями, чтобы проверить: а смогу ли?**

**И:** Я спокойно отношусь к экстремальным видам спорта и увлечениям. Так что участие в шоу — это некий вызов, чтобы узнать себя ещё лучше, практиковать терпение, учиться справляться с неожиданными поворотами. А какой испытываешь адреналин, когда нужно держать баланс, чтобы пройти по канату над пропастью с разъярёнными тиграми! Или вспоминаешь конкурсы, когда тебя с ног до головы в чём-то измазывают! Либо когда надо как-то взаимодействовать с кишащей массой отвратительной живности! Это я про «Форт Боярд». «Последний герой» также вызывает приятные воспоминания, которые можно сравнить с эмоциями после просмотра легендарных фильмов про Индиану Джонса.

**Д: А как вам далось участие в проекте «Танцы со звёздами»? Кстати, танцы остались в вашей жизни? Может, берёте до сих пор уроки или просто любите сходить в клуб и оторваться на полную катушку?**

**И:** «Танцы со звёздами» были для меня необычной историей, потому что никогда не занималась ими профессионально. А тут ещё и бальные! Не могу сказать, что стала их большой поклонницей, это физически сложно, да и для новичков, как я, некоторые позиции небезопасны. На проекте даже была ситуация, когда у меня немного сместился поясничный позвонок. Доктор вправил. Уже после шоу со временем захотелось некоторые элементы подучить. Мне, кстати, очень нравится один кубинский бар в Москве, где иногда встречаемся с друзьями и танцуем сальсу. Я многих своих знакомых туда приводила. Думаю, ещё не раз там соберёмся и зажигательно подвигаемся.

## «ОТДЕЛЯЮ БЕЛКИ ОТ УГЛЕВОДОВ»

**Д: Как поддерживаете себя в такой прекрасной форме? Может, у вас есть свои особые правила питания?**

**И:** Когда вся в работе, то гораздо проще поддерживать себя в форме, ведь актёрство требует много физических и эмоциональных затрат. Сейчас не занимаюсь регулярно спортом. В юности же были лёгкая атлетика, профессиональное троеборье.

МЕНЯ СОВСЕМ НЕ ТЯНЕТ В ТРЕНАЖЁРНЫЕ ЗАЛЫ. СКОРЕЕ, ВЫБЕРУ БОЛЕЕ ЛЕНИВЫЕ ВАРИАНТЫ: ПЛАВАНИЕ В БАССЕЙНЕ ИЛИ МОРЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МАССАЖИ

А всё, что должна была пробежать, уже пробежала в юности *(улыбается)*. Моя разминка тогда состояла из кросса на 11 км, и только после неё начинала собственно тренироваться. Поддерживаю форму не спортом, а питанием. Никогда не сижу на диетах и не голодаю. Консультируюсь с известным врачом Анатолием Викторовичем Волковым. Год назад во время карантина заочно окончила его курсы. Для тех, кого интересуют подробности методики Волкова, есть его бесплатные вебинары на YouTube. Узнала от доктора огромное количество новой информации. Из своего рациона исключила газированные напитки, фастфуд, консервированные продукты и соки, и вообще всё, что содержит вредные добавки. Выбираю раздельное питание: отделяю белки от углеводов. Курица с картошкой, макаронами или хлебом для меня табу. Ем мясо и рыбу только с некрахмалистыми овощами. Пью много воды. Не употребляю алкоголь. Никогда не курила.

**Д: Доставляет ли вам наслаждение кулинария? И есть ли коронное блюдо?**

**И:** У меня великолепно получается готовить разные каши. Дважды в неделю на завтрак ем творог и пару яиц, в остальные дни — те самые каши. Некоторые даже не варю. Овсяные хлопья из цельного зерна просто завариваю кипятком либо миндальным или кокосовым молоком. Закрываю крышкой на полчаса, чтобы разбухли, и ем. Коровье молоко, особенно пакетированное магазинное, сливки не пью. Но иногда, когда оказываюсь в деревне, могу выпить свежего парного. Сама готовлю веганские сливки из ореха кешью, а также майонез. Потрясающий вкус!

## «ВПЕРВЫЕ СНИМАЛАСЬ С ВИТОРГАНОМ»

**Д: Расскажите о своих ближайших творческих планах.**

**И:** Жду утверждения в несколько кинопроектов после проб. Запускаю один социальный проект в другой стране, но о нём расскажу поклонникам позже. В этом году ожидается премьера короткометражного фильма «Сикера», который сейчас путешествует по различным кинофестивалям. В Москве его покажут осенью. В главной роли Эммануил Виторган, я впервые с ним снималась. Картина о том, что зло окончательно победить в этом мире нельзя, но каждый имеет возможность делать свой выбор. Надеюсь, съёмки картин с моим участием, которые были заморожены из-за пандемии, возобновятся. Так что рассчитываю на плотный съёмочный период весной и летом.

Текст: Ирина Карказова.
Фото: Анна Гарбузова, г. Москва

# Радужные узоры

Хотите удивить гостей на Пасху яйцами с необычным декором? Тогда вам в помощь советы Марины Синицыной, автора блога о доме, г. Москва.

**1** Насыпьте в кастрюлю шесть горстей луковой шелухи, залейте холодной водой и варите после закипания 3 минуты. Оставьте настаиваться на 6-8 часов. На каждое сырое яйцо наденьте по кусочку трубчатого бинта и зашейте его с двух сторон. Опустите заготовки в луковый настой, доведите до кипения и варите 10 минут. Выньте яйца на тарелку, дайте остыть и только после этого снимите бинт.

**2** Варёные яйца произвольно оклейте полосками и кусочками малярного скотча. В отдельных ёмкостях разведите выбранные вами пищевые красители (по инструкции), добавьте в каждую по 2 ст.л. уксуса и перемешайте. Опустите в одну краску яйца на 5-10 минут. Затем достаньте, дайте обсохнуть на бумажном полотенце, снимите скотч и наклейте его куски на уже окрашенные места. После опустите заготовки до половины в другую краску на 1-2 минуты. Снова достаньте их, высушите, переклейте скотч. Повторите действия несколько раз.

**3** Разрисуйте варёные яйца перманентным маркером из канцелярского магазина, затем поставьте их на подставку и с помощью любого трафарета или от руки нанесите узоры и надписи. Через час заготовки можно трогать руками.

**СОВЕТ**

За час до окрашивания достаньте яйца из холодильника и дайте полежать при комнатной температуре: благодаря этому не лопнут во время варки. Затем вымойте их с мылом под струёй воды, тогда краска ляжет ровным слоем. Чтобы придать яйцам глянец после окраски, протрите их бумажной салфеткой, а затем смажьте растительным маслом.



2 мая – Пасха у православных

# Куличи на стол мечи!

Рецепты пасхальной выпечки от кулинарного блогера Натальи Сагулиной, г. Могилёв.

## ШОКОЛАДНАЯ ПАСХА

- 400 г жирного творога
- 100 мл сливок
- 90 г сливочного масла
- 70 г сахара или сахарной пудры
- 90 г тёмного шоколада
- 2 ч.л. какао
- 100 г изюма или чернослива без косточек
- горсть любых орехов
- цедра апельсина

Изюм промойте, залейте кипятком. Творог протрите через сито или пробейте блендером. Сливки нагрейте, но не доводите до кипения и растворите в них шоколад. Масло взбейте с сахаром, добавьте творог и снова взбейте. Затем присоедините шоколадную массу, какао, тёртую апельсиновую цедру и перемешайте всё миксером на высокой скорости. Добавьте изюм и измельчённые орехи.

Форму для пасхи застелите влажной марлей, выложите в неё творожную массу, прикройте краями марли и прижмите тарелкой с грузом. Поставьте в миску, чтобы стекала сыворотка, и отправьте в холодильник на 12 часов.

## СМЕТАННИК

- 200 г жирной сметаны
- 3 яйца
- 200 г муки
- 80 г мягкого сливочного масла
- 150 г сахара
- щепотка соли
- 1,5 ч.л. разрыхлителя
- 1/4 ч.л. соды
- цедра лимона
- 0,5 ч.л. куркумы или других пряностей
- 100 г смеси сухофруктов (изюм, сушёная клюква, курага)
- 50 г измельчённых орехов



Сухофрукты промойте, нарежьте, залейте кипятком и оставьте на час. Масло взбейте с сахаром в светлую пышную массу и по одному введите яйца, каждый раз тщательно взбивая смесь в крем (лучше миксером, но можно и венчиком). Затем положите сметану и снова взбейте. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку, соль, соду и куркуму (даст красивый золотистый цвет). Перемешайте.

Слейте жидкость с сухофруктов и добавьте их в тесто вместе с орехами и лимонной цедрой, перетёртой с сахаром. Всё перемешайте. Переложите тесто в бумажную форму для куличей. Выпекайте в предварительно разогретой до 180 град. духовке около часа. Готовность проверяйте деревянной шпажкой. Остывший кулич покройте глазурью: 3 ст.л. сахарной пудры растворите в 1 ст.л. лимонного сока.

ФОТО: АВТОРА, HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/KEKS_COM

# Яйцо с сюрпризом

Текст и фото: Павел Тихонов, автор блога «Мастер Сергеич», г. Бишкек




Мастерим красивое пасхальное яйцо из макарон.

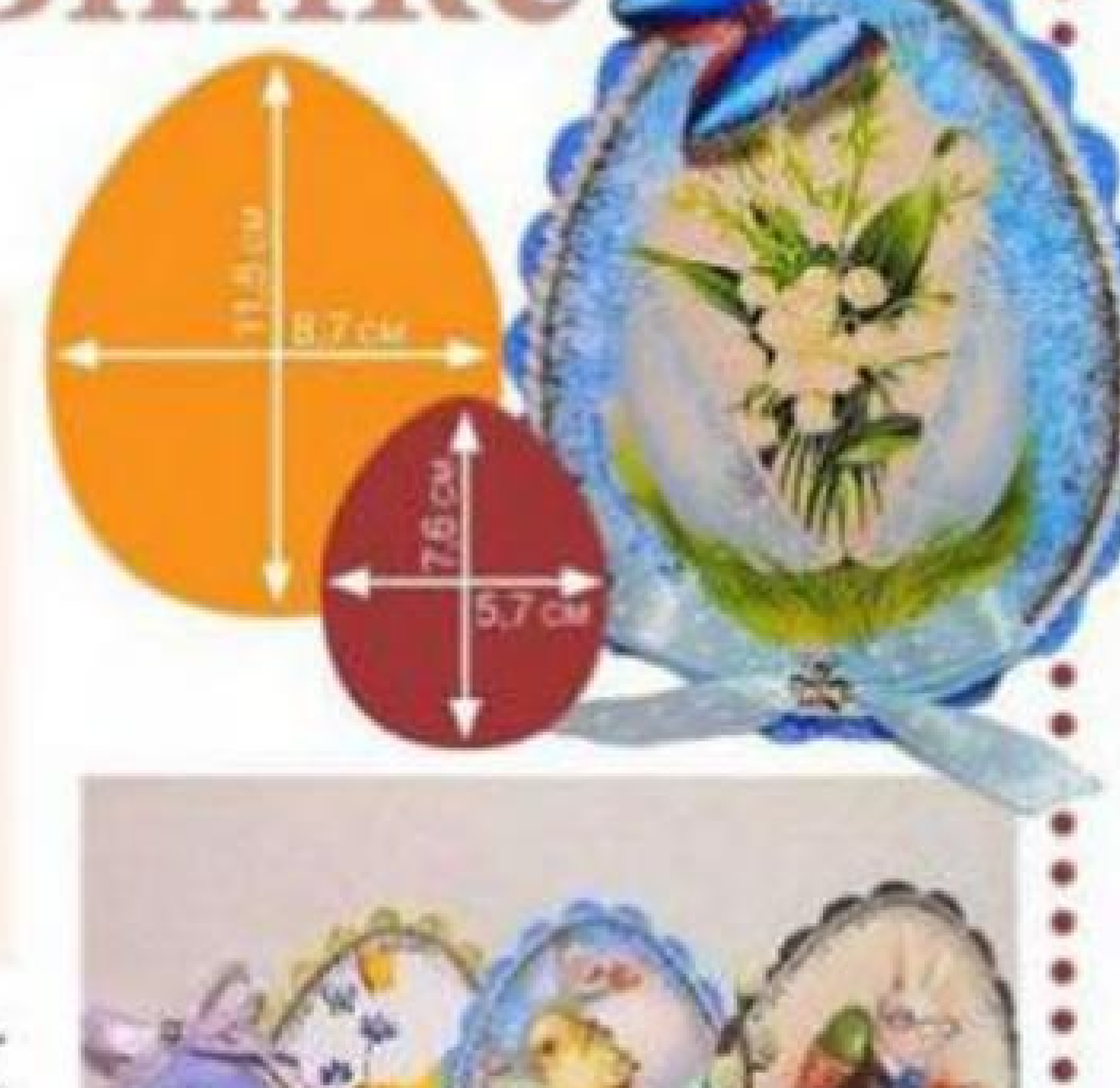
**НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:**

- макароны-колечки и ракушки
- строительный клей ПВА
- воздушный шарик
- аэрозольная краска
- акриловый или лак для ногтей
- фломастер
- пинцет
- бумажная бобина от скотча
- элементы декора
- клеевой пистолет

1. Надуваем воздушный шар до необходимого размера, завязываем. Рисуем на нём фломастером овал — в этом месте будет окошко.
2. Наливаем в чашку немного ПВА, засыпаем туда часть макарон-колечек и перемешиваем. Они должны быть обмазаны клеем, а не плавать в нём, иначе будут сползать с шара во время работы. Вторую порцию насыпаем только тогда, когда полностью используем первую.
3. Пинцетом наклеиваем на шарик макароны так, чтобы они касались друг друга и не съезжали. Начинаем от окошка, но его заклеивать не нужно.
4. Слегка подсушиваем изделие феном. Когда высохнет, протыкаем шар иголкой и вытягиваем резиновые остатки.
5. Красим яйцо аэрозольной краской внутри и снаружи.
6. Акриловым или лаком для ногтей покрываем бобину от скотча и макароны-ракушки со всех сторон. Сушим их на бумажной салфетке. После приклеиваем ракушки горячим клеем к яйцу в произвольном порядке, а бобину — к нижней части поделки (будет выполнять роль подставки).
7. Кладём внутрь изделия мягкую ткань-подстилку, различный декор, крашеные яйца и ставим на стол.

# Верба на холодильнике

Изготовила очаровательные магниты к Пасхе в технике декупаж.




**НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:**

- картон для переплёта толщиной 1,5 мм
- белая акриловая краска
- акриловый лак
- коричневая акриловая краска
- клей ПВА
- пасхальные картинки
- магнит
- ленты, тесьма, бельевой шнур, цветы, стразы для декора
- шаблон яйца
- карандаш
- ножницы
- мягкая кисточка
- губка
- клей «Момент» или жидкие гвозди

Рисуем нужный нам шаблон яйца и вырезаем по нему картонные заготовки. Из салфеток вырезаем пасхальные картинки или распечатываем из Интернета на принтере на обычной офисной бумаге. Прежде чем их наклеить, наносим с двух сторон на картонные яйца белую акриловую краску, даём подсохнуть. Фиксируем иллюстрации на заготовках клеем ПВА. Тонируем края акриловой краской нужного цвета с помощью губки. У меня была умбра жжёная (коричневая) и белая. Заднюю часть каждой заготовки красим коричневой акриловой краской. Покрываем будущие яйца-магниты акриловым лаком, но только с передней стороны, даём подсохнуть.

Теперь декор: пускаем в ход цветы, веточки и «котики» вербы, соблюдая баланс композиции. Смазываем края изделия клеем «Момент» и обклеиваем декоративным шнуром либо бельевой верёвкой. Жидкими гвоздями или тем же «Моментом» крепим сзади изделия магнит. Заготовка лёгкая, поэтому будет хорошо держаться на холодильнике.

Текст и фото: Любовь Пыхова, г. Печора



### КАБАЧКОВО-ОРЕХОВЫЙ

| | |
|---|---|
| 1 небольшой кабачок | 1 ч.л. яблочного уксуса |
| по 4 ст.л. с горкой муки и манки | 4-5 ядер грецких орехов |
| 3 ст.л. растительного масла | 100 г твёрдого сыра |
| 1-1,5 ч.л. соли | пучок свежего укропа |
| 0,5 ч.л. соды | специи по вкусу |



Кабачок очищаем от кожуры и семян, измельчаем в блендере с укропом и уксусом. В отдельной миске смешиваем муку, манку, соль, специи, соду, растительное масло и растираем состав в однородную крошку руками. Соединяем с кабачково-укропной смесью, добавляем рубленые орехи. Тесто должно быть густым, но не сильно, чтобы можно перемешать ложкой. Выкладываем его в форму, смазанную растительным маслом, разравниваем, посыпаем тёртым сыром и отправляем в духовку, разогретую до 200 град., на 35-40 минут.

Виктория Трафимова, г. Волгоград

# С пылу с жару

У каждой хозяйки есть свои фирменные рецепты любимых пирогов и пирожков. Из тех, что всегда удаются и моментально съедаются домочадцами. Мы добавим вам ещё несколько вкусных рецептов в коллекцию. Пробуйте!



### ЛАВАШ С ЯБЛОКАМИ

| | |
|---|---|
| 1 тонкий лаваш | ванилин (по вкусу) |
| 3 яблока | растительное масло для обжарки |
| 1/2 лимона | |
| 6 ч.л. сахара | |

Яблоки очищаем от сердцевинок (по желанию можно и от кожуры) и натираем на крупной тёрке. Добавляем сок половины лимона, сахар и ванилин, перемешиваем. Лаваш разрезаем на прямоугольники, у меня получилось восемь. Кладём в середину каждого начинку из яблок и произвольно заворачиваем. Например, конвертиками. Если яблоки у вас очень сочные, то после того, как потёрли, лишний сок с них стоит отжать. И начинку в лаваш лучше заворачивать непосредственно перед жаркой, чтобы тесто не размякло. Отправляем конвертики на сковороду с разогретым растительным маслом (швом вниз) и обжариваем с обеих сторон буквально пару минут.

Елена Станкевич, г. Минск



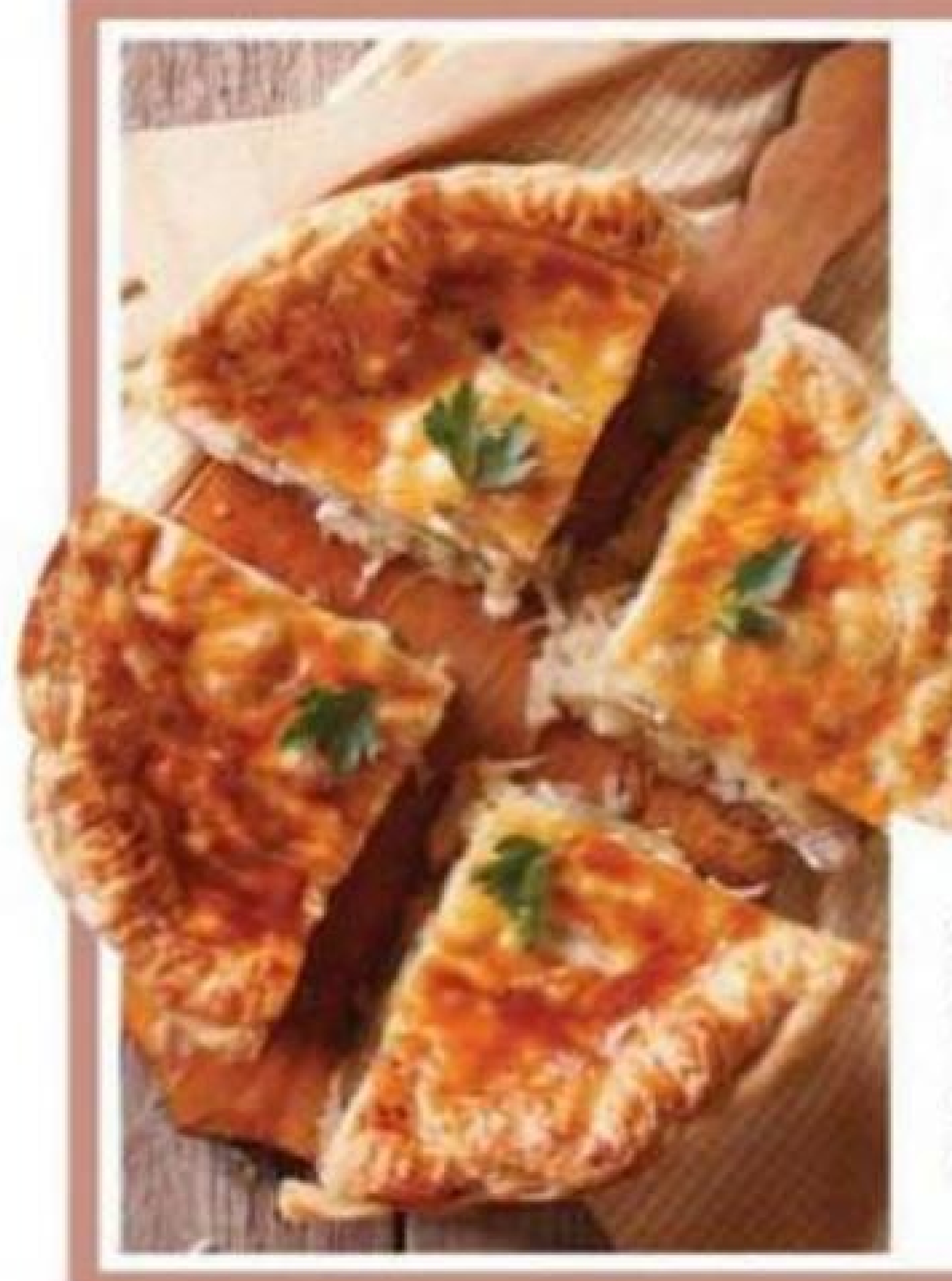
### НАЙДИ ОЛИВКУ

| | |
|---|---|
| (на 4 порции): | перец и соль — по вкусу |
| 150 г муки | банка консервированных оливок, фаршированных перцем |
| 125 г сливочного масла | |
| 2 ст.л. творога | |
| паприка, красный молотый | |

Из муки, соли, паприки, перца, масла и творога замешиваем тесто. Собираем в шар и ставим на час в холодильник. Сливаем из банки с оливками жидкость.

Тесто достаём, скатываем из него колбаску диаметром 4-5 см и нарезаем её кусочками шириной примерно 1 см. Каждую оливку заворачиваем в тесто и формуем мини-пирожки. Выкладываем их на противень, покрытый бумагой для выпечки, и отправляем на 20 минут в духовку, предварительно разогретую до 220 град. Закуску можно подавать горячей, воткнув в пирожки с оливками шпажки, или холодной.

Анастасия Егорова, г. Кострома



## КУРИНЫЙ

- 3 яйца
- 1 ст. муки
- 0,5 ч.л. разрыхлителя теста
- 220 г отварной куриной грудки
- 200 г зелёного лука
- 150 г сметаны
- 100 г твёрдого сыра
- щепотка соли

Мелко нарезаем курицу и лук, добавляем к ним яйца, муку, сметану, соль и разрыхлитель, хорошо перемешиваем. Перекладываем массу в форму, смазанную растительным маслом. Выпекаем 25-30 минут в духовке при 180 град. Когда пирог начнёт подрумяниваться, посыпаем тёртым сыром и готовим ещё минут 20.

Марина Микалуцкая, г. Могилёв

## ЩАВЕЛЕВЫЙ

**Для теста:**

- 2 яйца
- 200 г маргарина
- 1 ст. сахара
- 2 ст. муки
- ванилин
- 0,5 ч.л. соды, гашёной уксусом

**Для начинки:**

- 200-300 г щавеля
- 2-3 средних яблока
- 4 ст.л. сахара

Яйца соединяем с сахаром, ванилином, содой и мукой, добавляем растопленный маргарин и замешиваем песочное тесто. Отделяем от него 1/3 и убираем её в морозилку на 30 минут. Оставшийся кусок раскатываем по размеру противня. Формуем небольшие бортики. Выкладываем на тесто начинку: для этого смешиваем измельчённый щавель, натёртые на крупной тёрке яблоки, сахар. Достаём из морозилки остальную часть теста и натираем её на крупной тёрке над начинкой. Равномерно распределяем. Выпекаем в духовке при 180 град. 40 минут.

Ульяна Русакова, г. Минск

## ПИРОЖКИ «БЫСТРЫЕ»

- хлеб тостовый (по 2 тоста на каждый «пирожок»)
- яблоки
- сливочное и растительное масло
- сахар по вкусу

У тостов срезаем корочки со всех сторон и скалкой раскатываем хлеб до тонкого состояния. Яблоко очищаем от кожуры и семян и нарезаем тонкими пластинами. Несколько яблочных долек выкладываем на раскатанный тост, посыпаем сахаром, кладём кусочек сливочного масла. Края хлеба слегка смазываем водой. Накрываем другим куском раскатанного тоста. Защепляем края, прижимая вилкой. Получился пирожок. Обжариваем заготовки с двух сторон на разогретом растительном масле.

Юлия Савицкая, г. Витебск



## ЛЕНИВАЯ ВАФЕЛЬКА

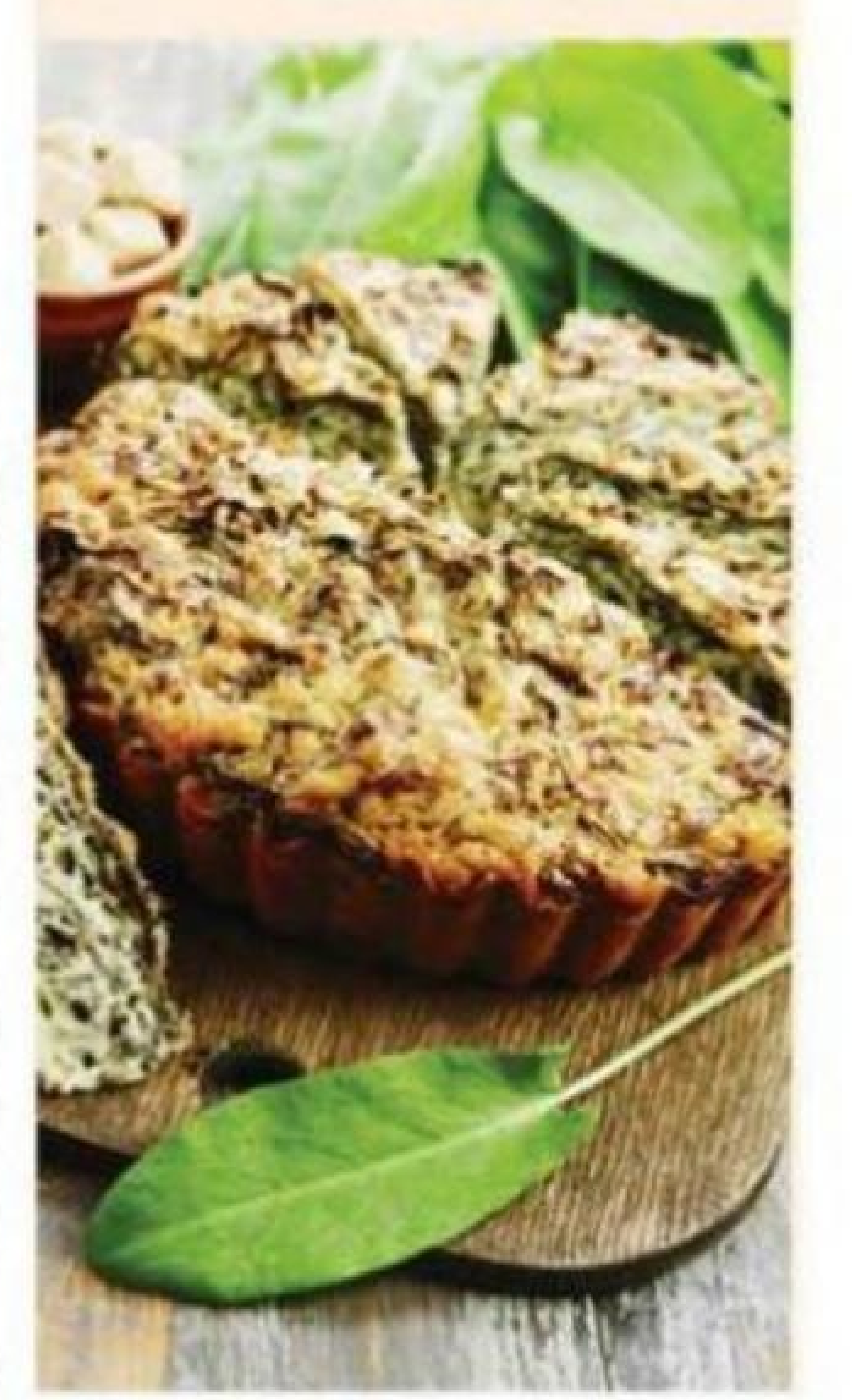
- 4 вафельных коржа
- 800 г картофельного пюре
- 4 сырых яйца (по одному на рулет)
- мука
- растительное масло

**Начинка (на выбор):**

- 3 сардельки или сосиски
- шпроты
- мясной фарш, обжаренный с луком
- грибы, обжаренные с луком и пропущенные через мясорубку

С сосисок снимаем плёнку и отрезаем концы, чтобы плотней прилегли друг к другу. Если используете шпроты — разомните вилкой. Намазываем картофельное пюре тонким слоем на вафельный корж. Оно должно быть тёплым, иначе корж останется жёстким и не скрутится в рулет. Затем равномерно распределяем начинку и закручиваем рулетом. Если берём сосиски, то кладём их на край и тоже закручиваем. Рулет разрезаем пополам, потом каждую часть ещё на две и снова пополам. Получаем восемь пирожков из одного рулета. Взбиваем яйца. Обмакиваем каждую заготовку в муку, затем в яйца и жарим на сковороде в разогретом масле. Сначала торцевые части, а потом боковушки. Ну вот, пышные, сытные и румяные вафельные пирожки готовы!

Ольга Темрук, г. Шклов



# Светящийся ковёр

**Текст и фото: Наталия Губанова, коллекционер декоративных растений, г. Минск**

Очаровательная и яркая эписция может похвастаться не только красотой светящихся листьев, но и невероятной способностью к размножению. Этим стоит воспользоваться, если она изрослась и нуждается в омоложении. Вот как делаю я.

- Отрезаю у растения верхушечные черенки или усы (дочерние розетки) либо беру отрезки из средней части ползучих побегов (при наличии хотя бы одного узла) и даже отдельные листья. Ставлю в воду и располагаю посуду с ними (желательно непрозрачную) в умеренно светлом тёплом месте. Весной корни у них появляются буквально через три дня. Когда достигнут 1-1,5 см, черенки высаживаю в грунт. Можно укоренять и сразу в землю, накрыв полиэтиленовым пакетом для поддержания влажности воздуха.
- Почва для этой представительницы многочисленного семейства геснериевых нужна лёгкая, рыхлая, хорошо пропускающая воздух, слабокислая или нейтральная, в меру питательная. Ёмкость для посадки беру некрупную, но достаточно широкую, с дренажом на дне.
- Света эписции требуется много, но без прямых солнечных лучей. Лучше всего ей подходят восточные и западные окна. Можно поставить и на южном, но тогда притенять с 10 до 14 часов.

**Некоторые участки листьев эписции способны отражать свет в том же направлении, откуда он на них падает. Поэтому при взгляде на растение кажется, что оно сверкает.**

# Время делить гнёзда

**Текст и фото: Надежда Шевчик, цветовод, Минская обл.**

Всевозможных сортов лилий не счесть. И ведут они себя по-разному: одни годами растут в 1-2 ствола и деток для размножения не допросишься, а другие за 3-5 лет так разрастаются, что теснят друг друга. К делению особо плодовитых приступаю во второй половине апреля. Позже не тревожу, чтобы не снижать потенциал будущего цветения. Так что если пропущу оптимальные сроки, то откладываю процедуру на осень либо на следующий год. И вот почему.

**1** Ростки в это время чётко указывают местоположение луковиц. Осенью же иногда приходится искать наугад.

**2** Меньше вероятность их травмировать при выкопке или пропустить, не заметив.

**3** Растения в активной фазе, по сравнению со спящими, легче приживаются, быстрее восстанавливают корневую систему. Их состояние можно отслеживать, наблюдая за надземной частью.

**4** Погодные условия весной благоприятны: с каждым днём всё теплее и светлее. В то время как осенью при ранней посадке лилии могут прорасти и затем с наступлением морозов подмёрзнуть, при поздней — есть риск, что не успеют толком укорениться до холодов и плохо перезимуют.

## НА НОВЫЕ КВАРТИРЫ

Делю куртины в сухую погоду. Гнездо луковиц обкапываю вокруг, отступив примерно 10 см, затем приподнимаю на штыке лопаты. Аккуратно, чтобы не повредить хрупкие ростки, выбираю луковицы из кома земли и сортирую по размеру на крупные, средние и детки. Длинные корни немного укорачиваю. У луковиц лилий нет защитных покровов, держать их долго на воздухе нежелательно, поэтому заранее готовлю новое место для посадки. Участок выбираю полностью солнечный или с небольшим затенением в течение дня, с защитой от сильных ветров, но хорошо проветриваемый, чуть приподнятый, без застоя воды. Почва нужна хорошо дренированная и плодородная. Для этого в свою, по большей части песчаную, добавляю вызревший компост, старый перегной, немного комплексного удобрения. Луковицы, в зависимости от размера, высаживаю на глубину 10-15 см от донца. Стебелёк у ростка засыпаю землёй до того же уровня, как он рос до этого, или чуть выше. Посадки поливаю и при необходимости (если жарко, солнечно) на первое время притеняю.





Мой опыт

# «ЛЕНИВАЯ» КАПУСТА

Текст: Виктор Жуков, огородник, г. Копейск

**Я ленивый огородник, поэтому капусту выращиваю безрассадным способом. Польза его в том, что растения не испытывают стресс при пересадке, а корневая система формируется не мочковатая, как при рассадном, а стержневая. В итоге капуста легче переносит засуху.**

Сначала провожу для семян «фейсконтроль»: щедро насыпаю их в солевой раствор (1 ч.л. на 0,5 ст. воды) и собираю те, что осели на дно ёмкости. Промываю водой и просушиваю. Перед посевом либо их прогреваю, опустив на 1,5-2 часа в горячую воду (60 град.), либо 12 часов подпитываю в растворе Гумата натрия или Эпина, затем промываю в воде.

■ За 1-2 недели до посадки (конец апреля — начало мая) вношу на грядку перегной или компост — 3-4 кг на 1 кв. м и накрываю её плёнкой, чтобы прогрелась. Затем в погожий день выкапываю неглубокие лунки на расстоянии 40-50 см друг от друга. Обильно поливаю их водой и раствором Фитоспорина (по инструкции) для профилактики заболеваний. Даю влажной почве прогреться 1,5 часа. Затем слегка присыпаю лунки сухой землёй и высаживаю в каждую по 2-4 семечка. Засыпаю грунтом. Накрываю посадки половинкой пластмассовой бутылки. Регулярно проветриваю «теплички», а землю поливаю каждые 2-3 дня. Укрытия полностью снимаю только после стабильного потепления на улице.

■ Когда на растениях появились по два листочка, оставляю в лунке только по одному крепкому сеянцу. Дальнейший уход стандартный: рыхление, полив и, если нужно, подкормка.

***ВАЖНО! На рассаду часто нападает крестоцветная блошка. Поэтому советую одновременно с семенами капусты посеять рядом бархатцы, кориандр или другие пахучие растения для отпугивания вредителя. Либо первый месяц надо прятать капусту под светлым укрывным материалом.***

**ЧАЩЕ ВСЕГО БЕЗ РАССАДЫ ВЫРАЩИВАЮТ КАПУСТУ КОЛЬРАБИ, БЕЛОКОЧАННУЮ И ПЕКИНСКУЮ**

## Морковь в мешке

Как посеять мелкие семена этого корнеплода, знает Екатерина Терехова, автор блога об огороде, г. Магнитогорск.



**На туалетной бумаге.** Нарезаю её полосками шириной 2 см и длиной на всю грядку. Смазываю бумагу клейстером (1 ч.л. картофельного крахмала на 1 ст. горячей воды) через каждые 2-3 см и сыплю на неё семена. Когда высохнет, скатываю в рулон и прячу в полиэтиленовый пакет. В нужное время раскладываю полосу в подготовленной борозде, засыпаю землёй и поливаю тёплой водой.

**В яме.** Насыпаю зёрнышки в хлопковый мешочек, хорошенько смачиваю его в тёплой воде и опускаю в яму, заранее выкопанную в огороде на штык лопаты. Присыпаю землёй и ставлю метку, чтобы не потерять место. Спустя две недели «клад» откапываю, достаю из мешочка проклюнувшиеся семена, смешиваю их с песком в соотношении 1:3, высеваю на грядки и накрываю плёнкой.

**В клейстере.** Состав из 1 л воды и 1 ст.л. пшеничной муки кипячу на малом огне 5-7 минут, снимаю с плиты, добавляю 1 ст.л. любого жидкого удобрения и охлаждаю до 30 град. Затем всыпаю семена, перемешиваю, набираю их вместе с жидкостью в широкий шприц без иглы и выдавливаю тонким слоем в подготовленные бороздки.

**В платке.** Ссыпаю зёрна в носовой платок, завязываю его на узел и, привязав к нему верёвочку, опускаю в ёмкость с водой на 2-3 дня. Затем достаю и в этом же платке закапываю семена на пару суток в горшок с прогретым грунтом. Когда появляются ростки, смешиваю их в соотношении 1:3 с сухим кофейным жмыхом и сею.

**Из солонки.** Насыпаю семена в солонку с подходящими отверстиями и трясу ею над грядкой.



# Портрет жены художника

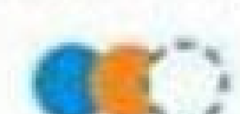
Текст: Алексей Беляков, г. Москва

**Витя с Ирой были художниками. Поженились ещё будучи студентами художественного училища. В качестве дипломной работы Виктор написал эффектный портрет жены: тонкая блондинка в белом платье сидела на фоне чёрной стены. Жили они в небольшой квартире, превращённой в мастерскую. Кругом мольберты, рамы, краски. А тот самый портрет Ирины висел в спальне, занимая половину стены. И ей он откровенно не нравился.**

Однажды мы сидели большой компанией у них на кухне. Кто-то бренчал на гитаре, кто-то доедал из большой миски оливье, принесённый одной из девушек. Сама Ира никогда не готовила. «Я же художница, — усмехалась она. — Не по этому делу». Неожиданно в кухне появилась стройная брюнетка с повелительными жестами. На её руках позвякивали серебряные браслеты. «Ну что это за свинство?» — спросила женщина, указав на стол с миской. «Ой, мама!» — обрадовалась Ира. «Здравствуйте, Ирина Валерьевна!» — поднялся навстречу тёще Витя. Это была мама Иры, тоже Ира. «Принеси мою сумку!» — приказала она зятю. Тот притащил большую сумку, откуда Ирина Валерьевна стала доставать колбасу, шпроты, огурцы и прочую еду. Все закричали «ура!», а Ира-старшая принялась быстро сервировать стол.

Через два года у Вити с Ириной родился сын. И они решили уехать в Петербург. «Там художникам вольней дышится», — объяснила мне Ира. Так мы потеряли друг друга на много лет. Изредка доносились слухи, что Виктор много пьёт, глупо и бездарно разлил по стаканам свой талант.

Года четыре назад в Петербурге я увидел афишу, а на ней фамилию Вити. Ого, думаю, персональная выставка! Надо зайти. В залах галереи было пусто: утро буднего дня. Работы Виктора мне понравились, но я выискивал новые портреты Иры. Их почему-то не было. Уже хотел уходить, когда заметил женщину, говорившую по телефону о продаже одной из выставленных картин. Звучали весьма яркие суммы. Присмотрелся: это была Ирина Валерьевна! Да, постарела, но так же подтянута, стремительна, те же властные жесты. Конечно, меня бы она не вспомнила. Но на всякий случай тихо уточнил у смотрительницы: «Извините, это же тёща художника?» «Почему тёща? — ответила та. — Жена». Я решил, что пожилая билетёрша не в себе.



Вечером того же дня я встречался в кафе со своим старым питерским другом, который общался со всеми нашими общими приятелями и всё про всех знал. Он и поведал мне удивительную историю Вити. Однажды морозным утром Ира заявила мужу, что полюбила другого и уходит к нему вместе с сыном. Мол, ей надоело его вечное пьянство и отсутствие денег. Да и живопись совсем забросил. Тогда Виктор бросился к тёще, надеясь, что благоразумная мать как-то повлияет на дочь. Несмотря на запои зятя, Ирина Валерьевна относилась к нему хорошо, считала сильным художником. Она приняла Витю, налила стопку, успокоила. И тот остался у неё на неделю. Что там случилось за эти дни, никто не знает, но Виктор бросил пить, легко дал жене развод, а главное — снова взялся за кисти. Хотя нет, даже это не главное. Через полгода он женился... на Ирине Валерьевне! Его не смущала разница в двадцать лет.

**БЫВШАЯ ТЁЩА ДАЛА ЕМУ ВСЁ, ЧЕГО ТАК НЕ ХВАТАЛО РАНЬШЕ: ЗАБОТУ, ДОМАШНИЕ ОБЕДЫ, ВОСХИЩЕНИЕ**

Конечно, сын Вити обалдел от такой новости. И не очень понимал, как теперь называть Ирину Валерьевну: мамой или бабушкой. Да все были в шоке! Но Виктор с новой Ириной словно не замечали разговоров и взглядов. Он стал успешным художником, его работы покупают миллионеры, а картины висят в зарубежных галереях. С женой они неразлучны, тем более она ещё и его менеджер, занимается всеми делами.

Правда, дочь Ира — единственная, кто не смог принять такого альянса. С мамой они не общаются уже много лет.

Зато поговаривают, что знаменитый портрет бывшей жены Виктор чуть изменил: блондинку Иру превратил в брюнетку, дочку — в маму: они ведь очень похожи. А название осталось прежним: «Портрет Ирины». И он висит в их спальне.

# 5 вопросов

## ПРО ПАСХУ И РАДОНИЦУ И ОТВЕТЫ НА НИХ РОССИЙСКИХ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЕЙ

**1 Если Радоница выпадает на день рождения, можно ли его отмечать?**

**Протоиерей Андрей Ефанов:**

— Радоница (в этом году 11 мая) — день особого поминовения усопших. Но и день рождения — тоже знаменательный день в жизни человека, когда можно поблагодарить Господа за очередной прожитый год и помолиться о благополучии в следующем. Так что не смущайтесь: помяните усопших близких, тем более что без них не было бы и вас, и с радостью отмечайте день рождения.



**2 Можно ли ходить в Воскресение Христово на кладбище?**

**Священник Андрей Юревич:**

— Всё надо делать со смыслом. Мы приходим на кладбище, чтобы «побеседовать» с умершими и помолиться за них рядом с их могилками. К сожалению, люди, далёкие от церковной жизни, не понимают, что Пасха длится 40 дней — от Воскресения Христова до праздника Вознесения, что Радоница — это тоже Пасха. Поэтому идут на кладбище в пасхальное воскресенье, потому что так принято. Ничего в этом предосудительного нет.



**3 Хоронят ли на Пасху?**

**Иерей Евгений Мурзин:**

— Да, можно и хоронить, и отпевать. Только ведь с субботы на пасхальное воскресенье в храмах проходит ночная служба, иногда есть ещё и утренняя, поэтому о деталях лучше узнать заранее. Если есть возможность, лучше перенести отпевание и похороны на понедельник.

**4 Как посещать кладбище на Радоницу?**

**Протоиерей Александр Чикиров:**

— Обычно накануне Радоницы после вечернего богослужения или после Литургии в саму Радоницу совершается полная панихида, в которую включаются и пасхальные песнопения. Так что сходите в церковь. Накануне или в тот же день приведите в порядок могилы близких, украсьте их по возможности. Конечно, православные люди не пьют водку на могилах. Есть на кладбище и оставлять еду — тоже не надо, это языческая традиция. Лучше помяните дома. Можно сотворить милостыню, сделать доброе дело, например, перевести деньги в благотворительный фонд или пожертвовать нуждающимся.

HTTPS://FOMA.RU

**5 Стоит ли отмечать важные семейные праздники в Страстную седмицу перед Пасхой (26 апреля — 1 мая)?**

**Протоиерей Фёдор Кречетов:**

— Если в семье люди верующие, между ними согласие и понимание, то такого вопроса не возникает. Я сам с детства привык к тому, что любые семейные торжества, включая дни рождения, выпадающие на пост, переносили на ближайший воскресный день, или Пасху, или отмечали после Воскресения Христова. Если же в семьях один из супругов неверующий или просто либерально смотрит на вопросы церковной жизни, нужно идти на разумный компромисс: хотя бы не трогать вторую половину седмицы — четверг, пятницу, субботу, потому что это особые дни, и проводить их православному христианину желательно в храме. Страстная седмица — время, когда человек ощущает схождение времени в одной точке и чувствует свою причастность к этому. Через молитвы и весь настрой служб мы переносимся в те события, что произошли более двух тысяч лет назад и одновременно происходят сейчас, сопереживаем и участвуем в них, ведь каждый день Страстной седмицы соответствует дню земной жизни Христа. А если человеку это не близко, он успокаивает себя: «Богу не требуется этого нудного стояния. Богу нужно, чтобы я любил Его. Зачем тогда переносить день рождения дорогого для меня человека ради нескольких часов на ногах в душном храме?» Происходит разделение сознания. Нормальному человеку не придёт же в голову веселиться, когда у него только что умер кто-то из близких?! А вот из-за потери чувствительности, живого ощущения присутствия евангельские события начинают восприниматься чем-то отвлечённым. Поэтому и возникают такие вопросы.

HTTPS://WWW.PRAVMIR.RU



## КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



### БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

**Лечение и протезирование зубов:** 15, 16, 20, 21

**Посещение гинеколога:** 8, 9

**Приём лекарственных препаратов для профилактики заболеваний:**

- мозга: 4, 5
- сердца: 14, 15
- мочеполовой системы: 20, 21, 22
- желудка: 11, 12, 13
- ОРВИ: 6, 7, 8
- почек, диабета: 18, 19
- печени: 22, 23, 24
- лёгких: 9, 10
- органов пищеварения: 16, 17
- невралгии: 27, 28
- кожи: 24, 25, 26

**Посещение бани, бассейна:** 26, 27

**Массаж:** 18, 19

**Разгрузочный день или полный отказ от пищи:** 11

## САЖАЕМ ПО ЛУНЕ

### БЛАГОПРИЯТНО

**Посадка картофеля:** 5-7, 15-17, 20-22, 28-30

**Посев семян:**

- поздней капусты на рассаду: 5-7
- салата: 5-7
- огурца и кабачка в открытый грунт: 24-26

**Высадка рассады:**

- клубники: 7-10, 17-20
- томата, перца, баклажана: 7-10, 15-20
- огурца и других тыквенных: 15-17
- кукурузы: 17-20
- капусты: 24-26



### НЕБЛАГОПРИЯТНО

**Посев семян, посадка, пересадка и полив растений:** 2-4, 30-1.06

**Высадка в грунт рассады белокочанной капусты:** 20-22

## КАЛЕНДАРЬ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ

### БЛАГОПРИЯТНО

- заключение договоров, оформление финансовых документов и завещаний: 5-7, 10, 11, 20-22
- начало любого строительства и ремонта: 30.04-2, 10, 11, 28-30
- покупка и обмен квартиры: 30.04-2, 10, 11
- поездки и командировки: 20-22, 26-28
- приобретение автомобиля: 7-10
- поступление и переход на новую работу: 12-15, 17-20, 26-28
- бракосочетание и семейные торжества: 5-7, 10, 11, 22, 23

### НЕБЛАГОПРИЯТНО

- начало любого строительства: 5-7, 12-17, 26, 27
- покупка и обмен квартиры, новоселье: 8, 9, 15-22, 24-26, 28-30
- поездки и командировки: 12-15, 24, 25
- оформление финансовых документов; любая коммерция: 8, 9, 17-19, 24-26
- бракосочетание: 30.04-2, 8, 9, 12-17, 20, 21, 24-26, 28-30
- просить и давать в долг: 30.04-2, 15-17, 24-26, 28-30

## ЛУННЫЕ СУТКИ

20-е л.с. 1.05 с 1 ч.
21-е л.с. 2.05 с 2 ч.
22-е л.с. 3.05 с 3 ч.
23-и л.с. 4.05 с 3 ч.**
24-е л.с. 5.05 с 4 ч.
25-е л.с. 6.05 с 4 ч.
26-е л.с. 7.05 с 4 ч.*
27-е л.с. 8.05 с 4 ч.
28-е л.с. 9.05 с 4 ч.
29-е л.с. 10.05 с 4 ч.**
30-е л.с. 11.05 с 5 ч.
1-е л.с. 11.05 с 22 ч. 01 мин.
2-е л.с. 12.05 с 5 ч.
3-и л.с. 13.05 с 5 ч.
4-е л.с. 14.05 с 5 ч.
5-е л.с. 15.05 с 6 ч.
6-е л.с. 16.05 с 7 ч.
7-е л.с. 17.05 с 8 ч.
8-е л.с. 18.05 с 9 ч.
9-е л.с. 19.05 с 10 ч.**
10-е л.с. 20.05 с 12 ч.
11-е л.с. 21.05 с 13 ч.
12-е л.с. 22.05 с 15 ч.
13-е л.с. 23.05 с 16 ч.
14-е л.с. 24.05 с 18 ч.
15-е л.с. 25.05 с 20 ч.**
16-е л.с. 26.05 с 21 ч.
17-е л.с. 27.05 с 23 ч.
18-е л.с. 29.05 с 1 ч.
19-е л.с. 30.05 с 1 ч.*
20-е л.с. 31.05 с 2 ч.

*ТЯЖЁЛЫЙ ДЕНЬ; **САТАНИНСКИЙ ДЕНЬ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ

## ЛУНА ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

**Козерог** с 19 ч. 17 мин. 30 апреля
**Водолей** с 22 ч. 32 мин. 2 мая
**Рыбы** с 5 ч. 10 мин. 5 мая
**Овен** с 14 ч. 54 мин. 7 мая
**Телец** с 2 ч. 48 мин. 10 мая
**Близнецы** с 15 ч. 44 мин. 12 мая
**Рак** с 4 ч. 32 мин. 15 мая
**Лев** с 15 ч. 45 мин. 17 мая
**Дева** с 0 ч. 20 мин. 20 мая
**Весы** с 4 ч. 37 мин. 22 мая
**Скорпион** с 6 ч. 02 мин. 24 мая
**Стрелец** с 5 ч. 40 мин. 26 мая
**Козерог** с 5 ч. 25 мин. 28 мая
**Водолей** с 7 ч. 08 мин. 30 мая

Валерий Матвеев, астролог, г. Минск

## КАЛЕНДАРЬ КРАСОТЫ

### БЛАГОПРИЯТНО

- стрижка волос: 4-6, 20, 22, 23
- уход за лицом и телом: 4, 24, 26
- маникюр, педикюр: 4, 6, 8, 14, 26
- окраска волос и бровей: 4, 7, 22
- пилинг: 11, 20

Валерия Мартынова, астролог, г. Москва

Текст:
Екатерина Фаршатова, астролог, таролог, г. Москва



ДАНИЛА КОЗЛОВСКИЙ (3.05.1985)

**МУЖЧИНА-ТЕЛЕЦ**
добрый, страстный, целеустремлённый.



## Телец 21 АПРЕЛЯ • 20 МАЯ



Придётся вернуться к решению забытых вопросов и встретиться с людьми из прошлой жизни. Они помогут определиться в том, чего вы на самом деле хотите. Поэтому больше слушайте и меньше говорите. В личной жизни всё будет складываться так, как пожелаете.

**1-10 мая** — не конфликтуйте с начальством.
**11-21** — решайте важные вопросы.
**22-31** — разрыв отношений, которые тяготят, пройдёт безболезненно.
**Благоприятные дни: 3, 8, 17, 18, 21, 30.**

## Близнецы
**21 МАЯ • 20 ИЮНЯ**



Отличное время для похудения и налаживания дружеских отношений с детьми, внуками и родными. Без сожаления расставайтесь с лишними вещами. В конце месяца ждите приятных новостей и денег из неожиданных источников. Потратьте их на благоустройство дома.

## Рак
**21 ИЮНЯ • 22 ИЮЛЯ**

Не стоит брать на себя инициативу, проявлять особую активность — впустую потратите силы. Больше времени проводите с детьми. Если есть желание сменить работу — звёзды благоволят. Купите лотерейку, велика вероятность выигрыша. Не стесняйтесь сказать близкому человеку нужные слова или сделать шаг навстречу.

## Лев
**23 ИЮЛЯ • 21 АВГУСТА**



Не навязывайте окружающим своё мнение, всё равно каждый слышит только себя. Обращения в официальные инстанции отложите до середины месяца. Не оформляйте кредиты. У одиноких возможна судьбоносная встреча в самый неожиданный момент, а у семейных в личной жизни назрели перемены.

## Дева
**22 АВГУСТА • 23 СЕНТЯБРЯ**



Общения станет слишком много, старайтесь найти время, чтобы восстановить силы. Любимый человек больше всего желает услышать словесные уверения в чувствах и преданности. Не торопите события, самые важные из них произойдут немного позже, чем ожидаете. В конце месяца придётся побороться за свои права.

## Весы
**24 СЕНТЯБРЯ • 23 ОКТЯБРЯ**



Весам не стоит возлагать на май большие надежды. Важные решения принимайте после 15-го. Близким понадобится финансовая помощь — не отказывайте, но и не сорите деньгами. Если ваше сердце никому не отдано, предстоит страстное увлечение, которое может перерасти в серьёзные чувства и брак.

## Скорпион
**24 ОКТЯБРЯ • 22 НОЯБРЯ**



Не следует рассчитывать на поддержку со стороны. Да вам это и не нужно. Добиться цели сумеете и собственными силами. Планируйте всё заранее и отказывайтесь от нежеланной работы. Май для Скорпиона — время радикальных перемен на любовном фронте. У одиноких велика вероятность найти спутника жизни.

## Стрелец
**23 НОЯБРЯ • 22 ДЕКАБРЯ**



Друзья могут подложить свинью, из-за чего возникнут проблемы на работе. Не переживайте, даже если с вами не продлят контракт: быстро найдёте новое место. Делитесь проблемами с близким человеком. Чем искренней сейчас будете, тем лучше станут отношения.

## Козерог
**23 ДЕКАБРЯ • 20 ЯНВАРЯ**



Желания перерастут в реальность, если приложите больше усилий. Во второй половине мая откажитесь от дальних поездок. Сэкономленные деньги потратьте на крупную покупку. Если подозреваете партнёра в неверности — не рубите с плеча, ситуация быстро прояснится, тогда и примете решение.

## Водолей
**21 ЯНВАРЯ • 19 ФЕВРАЛЯ**



Кредо на май — «надо», что будет нелегко, ведь рождённые под этим знаком стремятся быть свободными, а не подчиняться обстоятельствам. Месяц удивит неожиданными новостями и встречами со старыми знакомыми. Сейчас звёзды советуют вам посвятить своё внимание привычным делам и вопросам как на работе, так и в быту.

## Рыбы
**20 ФЕВРАЛЯ • 20 МАРТА**



Для Рыб откроются новые интересные перспективы. Сейчас у вас плодотворное время, не теряйте его даром. Сотрудничайте, налаживайте связи. Внимание со стороны противоположного пола вам обеспечено. Флиртуйте, но не ведите двойную игру, обман раскроется.

## Овен
**21 МАРТА • 20 АПРЕЛЯ**



Начало месяца чревато встрясками и конфликтными ситуациями. В первые две декады представители знака станут выходить из себя и раздражаться, потому что в служебных и карьерных вопросах всё будет не так, как наметили. Старайтесь сдерживаться! Не тратьте деньги на крупные покупки. У одиноких велик шанс встретить свою половинку, а семейным стоит чаще дарить любимым подарки.



**На аукционе в Дубае за $62 млн продали самую большую в мире картину на холсте «Путешествие человечества» британского художника Саши Джафри.** Столь дорогостоящее полотно он создавал 8 месяцев, работая по 20 часов в сутки. И это неудивительно: его площадь равняется площади двух футбольных полей. Изначально мастер планировал продать картину по частям на нескольких аукционах и надеялся выручить за неё $30 млн. В итоге это удалось сделать на первом же и получить в два раза больше. Деньги Саша собирается потратить на благотворительность — обеспечить доступ в Интернет детям из бедных семей.

**Из космоса на Землю недавно вернулась дюжина бутылок с вином урожая Petrus 2000 года.** В октябре 2019-го их спецрейсом отправили на борт МКС учёные Института вина и виноделия в Бордо, чтобы проверить, как изменяются свойства алкоголя в невесомости. По заключению экспертов, напиток, побывавший в космосе, имеет великолепный вкус и по качеству выше земных аналогов. За 14 месяцев пребывания на орбите он улучшил показатели цвета, вкуса, аромата и обрёл много ярких оттенков. Да и созрело вино в невесомости быстрее.



34 КИЛОГРАММА

ВЕСИТ САМАЯ БОЛЬШАЯ В МИРЕ ЖЕМЧУЖИНА «ПУЭРТО» ЕСТЕСТВЕННОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. ЕЁ НАШЁЛ РЫБАК В ФИЛИППИНСКОМ МОРЕ. ДЛИНА СОКРОВИЩА СОСТАВЛЯЕТ 67 СМ, А ШИРИНА — 30 СМ.

**Рыбу-луну иногда ошибочно принимают за акулу, поскольку во время заплыва показывает над водой свои плавники.** Хотя чаще она перемещается лёжа на боку, так как плохо плавает. Из-за этой особенности не справляется с сильными течениями, поэтому нередко становится добычей косаток и других крупных хищников. Зато обладает рекордной плодовитостью: самка способна наметать за нерест до 300 млн икринок. Длина малышей, которые из них появляются, достигает всего 2,5 мм. Затем они быстро увеличиваются в размерах: взрослая рыба-луна может достигать от 1,8 до 3 м в длину, а весить до 1800 кг.





**Компания Monarch Tractor представила трактор, способный работать как с водителем, так и без.** Его механизм оснащён электроустановкой мощностью 70 лошадиных сил, заряда которой хватает на 10 часов работы. «Заправить» технику можно от розетки 220 Вольт за 5 часов. Водительская кабина открытая, поэтому находиться в ней и управлять трактором с помощью стандартного оборудования человек может только в ясную погоду. В дождливую механизм будет работать самостоятельно, руководствуясь командами хозяина через смартфон. Техника способна не только пахать, но и имеет обзор на 360 град., оборудована датчиками для ориентации в пространстве, может собирать и обрабатывать до 240 Гб информации в день: изучать маршруты передвижения по полю, запоминать, где и что растёт, контролировать процесс созревания и составлять прогнозы урожайности.

Группа коров
Балетные портки
Смотри фото №1
Наука о морали
Ад древних греков
Смотри фото №2
Мумия винограда
Микки из Голливуда
Сорт вина
Лидер Германии
Путь следования
Персидский поэт-суфий
Китайский автомобиль
Жвачка из песни «Сплин»
Место блаженства
«Логотип» государства
Горный попугай
Финский зодчий
Комитет по эксп. контролю
Изгой на Кавказе
С/х машина
Заключение под стражу
Парагвайский чай
Мягкий футляр
Спец подрывных дел
Её гоняют хоккеисты
Индейский народ
Бег лошади
Графа с общей суммой
Сорт сладких яблок
Боится чёрт
Красноречивый оратор
Добыча рыбака
Язык Израиля
Округ в Польше
Смотри фото №3
Остров тысячи храмов
Величавый стих
Марка фотоплёнки
«Ветка» нейрона
Половина трубы
Друг Шекспира
Судья в шариате
«Муж и жена — одна ...»
Часть пьесы
Насекомоядное растение
Небольшой идол
Голубая артерия Актюбинска
Плавник рыбы
Американский страус
Подруга Симбы
"..." Илимск на Ангаре
Очень крупный гриф
Детектив ... Пинкертон
Бренный прах
Древний город в Армении
Основа религии
Высшая аристократия
Валюта в Вильнюсе
Львиные роды

Автор: Юрий Фалинский, г. Минск

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

**По горизонтали:** Стадо. Этика. Изюм. Рурк. Коком. Аалто. Абрек. Триер. Минёр. Арест. Шайба. Апачи. Аллюр. Ранет. Иврит. Улов. Бали. Желоб. Горацио. Кади. Божок. Дионея. Сатана. Сип. Нанду. Тлен. Карс. Вера. Лит. Окот. Знать.

**По вертикали:** Трико. Дзюдо. Тартар. Карате. Кампари. Канцлер. Маршрут. Герб. Аттар. Лифан. Орбит. Рай. Кеа. Падуб. Чехол. Воеводство. Итого. Ладан. Вития. Бокс. Акт. Ода. Кодак. Дендрит. Илек. Перо. Нала. Усть. Нат.